Intre noi

E seara marelui meci. Săptămâni de zile antrenorii de fotbal şi-au învăţat jucătorii elementele de bază ale jocului: driblingul, şutul, deposedarea şi preluarea. Antrenamentele obositoare au continuat zi de zi.

Şi iată, acum stadionul e plin cu suporteri care scandează numele favoriţilor, iar adversarii sunt deja pe gazon. înainte de a părăsi vestiarul, antrenorul îşi mai adună o dată echipa. Nu mai e timp de lecţii şi antrenamente, dar vrea să le mai spună un ultim cuvânt de încurajare înaintea confruntării ce le stă în faţă. Ştie că, o dată ce echipa va intra în teren, va avea foarte puţine ocazii să-i mai înveţe ceva. Ultimele sale cuvinte sunt de o importanţă vitală şi ar putea chiar să schimbe soarta jocului. După ce a dat ultimele sfaturi, îşi trimite echipa pe teren să dea tot ce are mai bun.

Un părinte care îşi pregăteşte copilul pentru adolescenţă se aseamănă foarte mult cu antrenorul unei echipe de fotbal. Din copilărie 1-a învăţat „elementele de bază:" cele care îl fac pe tânăr să fie gata pentru întrecerea ce se apropie. Au exersat îndelung în timpul anilor de

şcoală primară şi apoi în cei de gimnaziu. Au revăzut cele mai potrivite atitudini spirituale şi cele mai bune valori morale şi au lucrat din greu la întărirea încrederii în sine. Şi iată că momentul adevărului a sosit şi acum se ţine „ultima şedinţă de pregătire."
-„Nu uita ce te-am învăţat", spune tata.
-„Fii atent la problemele despre care am discutat," atenţionează mama.

-„Să faci o treabă bună, fiule. Avem încredere în tine!," strigă amândoi.
Juniorul dă din cap în semn că a înţeles şi ţâşneşte în teren. Părinţii rămân pe marginea terenului, cu ochii umeziţi, ştiind că misiunea lor de antrenori e aproape terminată. Ei şi-au îndeplinit misiunea şi acum totul depinde de micuţul din teren.
Aţi prins ideea? Dacă aveţi un preadolescent trebuie să fructificaţi această „ultimă şedinţă de pregătire" dinaintea marelui meci. Trebuie să folosiţi această ocazie pentru a-i reîmprospăta memoria, pentru a-i da ultimele instrucţiuni şi pentru a-i atrage atenţia asupra pericolelor. Fiţi atenţi, dacă lăsaţi ca acest moment să vă scape, s-ar putea ca niciodată să nu-1 mai întâlniţi. Trebuie să avem mereu în vedere că aceste ocazii sunt clipe de discuţii intime cu copiii noştri. în această carte voi vorbi în primul rând celor care intră în adolescenţă şi care sper că îşi vor aminti ceea ce au învăţat în viaţa de zi cu zi şi care simt uneori că sunt singuri în teren. Cei mai mulţi oameni, care au trecut deja prin

adolescenţă, îşi pot aminti schimbările fizice neobişnuite din acei ani. Ne amintim, de asemenea, de grijile provocate de transformările sexuale şi sentimentele de vinovăţie care însoţeau dorinţele noi şi ciudate. Nu am uitat de faptul că ne îndoiam de noi înşine şi de complexele de inferioritate care, uneori, păreau insuportabile. Şi ne amintim desigur de emoţiile care ne făceau vulnerabili la orice lucru din adolescenţă: teama de eşec, de a fi ridiculizaţi, de atitudinile părinţilor şi, în special, faţă de orice formă de respingere de către membrii sexului opus. Fără îndoială, adolescenţa a fost o călătorie agitată pentru cei mai mulţi dintre noi, „bătrânii" (adică cei care avem peste treizeci de ani). Din această perspectivă pare ciudat că noi, părinţii, evităm atât de mult să împărtăşim experienţele din tinereţea noastră cu copiii noştri. Preadolescenţii ar putea să profite din ceea ce am învăţat noi, fiindcă *noi am fost deja pe unde ei urmează să treacă.* Cu toate acestea, de regulă ne păstrăm amintirile pentru noi înşine şi lăsăm ca băieţii şi fetele noastre să treacă prin aceleaşi ape tulburi şi agitate, fără nici o pregătire, fără nici o direcţie şi fără nici un avertisment. Rezultatul este adeseori dezastruos. Aşa cum am spus într-o lucrare precedentă, „motivul principal pentru care adolescenţa este atât de dificilă este că adolescenţii nu înţeleg ce li se întâmplă.

„între noi"

Multe dintre temerile, anxietăţile şi descurajările pe care Ie suferă ar putea fi evitate printr-un simplu program

educaţional."
Unde trebuie să înceapă un astfel de efort educaţional şi ce arie trebuie să cuprindă el? Cartea pe care o ţineţi în mână este dedicată acestor întrebări. A fost scrisă special pentru băieţi şi fete între zece şi cincisprezece ani, într-un limbaj pe care-1 pot înţelege. Această carte descrie experienţele tipice adolescenţei şi discută problemele delicate fără complexe, inclusiv menstruaţia, moralitatea sexuală, conflictul părinte - copil, drogurile, conformismul şi ceea ce este mai important, „prăpastia complexului de inferioritate."
Discuţia liberă din anexa cărţii, care a fost preluată din înregistrarea unei conversaţii avute cu patru adolescenţi, ar putea să fie cea mai benefică secţiune a acestei cărţi. Aceşti tineri au participat la o discuţie deschisă, al cărei scop era să le explice cititorilor mai tineri la ce se pot aştepta să simtă şi să experimenteze în anii ce li se aştern în faţă. Acea conversaţie înregistrată, care a avut loc în casa mea, a fost pentru noi un timp de graţie în care ne-am împărtăşit sentimente şi temeri, nădejdi şi vise. Cred că veţi găsi textul util şi interesant.
Deci, *Pregătirea pentru adolescenţă* este o carte „între noi." Au trecut deja ani de zile în care l-aţi învăţat pe copilul dumneavoastră „elementele de bază." Şi acum vă aşteaptă meciul cel mare. Dar mai aveţi timp pentru acea „ultimă şedinţă de pregătire" şi pentru acele cuvinte de încurajare care pot să însemne puntea dintre pierderea şi câştigarea meciului.
Cred că veţi folosi această ocazie în mod adecvat. Şi micuţul vostru jucător, ştiu asta, va fi mândrii de voi!

James Dobson

Capitolul 1

Secretul respectului de sine

Eşti la începutul lecturii unei cărţi foarte personaje despre o perioadă importantă a vieţii, adolescenţa, despre anii dintre copilărie şi maturitate. Unii dintre voi aveţi nouă, zece, sau unsprezece ani şi începeţi să vă gândiţi la creşterea voastră. Nu eşti sigur de ce va urma, dar aştepţi plin de curiozitate experienţele prin care vei trece şi doreşti să ştii cât mai multe detalii despre ele. Această carte este scrisă pentru tine. Alţii sunteţi deja adolescenţi şi conceptele din această carte vor fi importante pentru voi. Fie că anii adolescenţei vi se aştern în faţă, fie că sunteţi deja în ei, veţi înţelege ceva mai mult despre întrebările şi problemele cu care vă veţi confrunta în anii ce urmează.

Unii vă întrebaţi probabil: De ce atâta tevatură cu adolescenţa aceasta? De ce trebuie să ne angajăm în efortul de a învăţa ceva despre această perioadă a vieţii? Ei bine, creşterea voastră nu este cel mai uşor lucru care vă priveşte. N-a fost uşor nici pentru cei care acum sunt adulţi şi nici pentru voi nu va fi simplu. întotdeauna este greu să creşti fiindcă viaţa aduce cu ea multe cerinţe noi, cu fiecare nouă fază a ei. Sunt sigur că nu-ţi aduci aminte, dar, înainte de a te naşte, erai ghemuit frumos şi bine înăuntrul trupului cald al mamei tale. Puteai să auzi

bătăile inimii ei, ritmice şi liniştitoare, erai în siguranţă acolo, îţi era cald şi stăteai bine în acea lume, pe care Dumnezeu a pregătit-o pentru tine. Toate nevoile tale erau împlinite

şi nu aveai nici o grijă în lume (nu trebuia să te îngrijorezi de absolut nici un lucru).

Dar când a venit timpul potrivit, ai fost deodată împins afară din acel înveliş perfect, fie că ţi-a plăcut, fie că nu, şi ai intrat în această lume rece, unde un doctor te-a apucat de călcâie şi ţi-a tras una la fund. (Acesta e un fel de bun-venit pentru orice nou născut!)

De fapt, în timp ce atârnai acolo privind pentru prima dată la toţi acei oameni, care stăteau în jurul tău cu susul în jos, probabil ai ti vrut mai degrabă să te întorci în micuţa ta lume care te-a protejat şi din care abia ai sosit. Dar, dacă voiai să creşti, să te dezvolţi şi să înveţi, nu puteai să mai rămâi în trupul mamei tale.

Provocarea adolescenţei

într-un fel, trecerea la adolescenţă este tot aşa. Ai fost până acum în lumea foarte caldă şi sigură a copilăriei. Toate nevoile tale au fost îndeplinite de părinţii tăi: ei erau acolo ca să-ţi panseze degetul cel /nare când te loveai de o piatră şi ei te-au sărutat şi ţi-au şters lacrimile când lucrurile nu mergeau prea bine. Te jueai mai tot timpul şi viaţa era destul de rozã şi confortabilă. Dar nu poţi să rămâi veşnic în lumea copilăriei, tot aşa cum nu poţi rămâne în trupul mamei tale. în faţa ta se aşterne ceva mai bun: aventura creşterii, pasionanta

bătălie pentru a deveni adult, pentru a avea propria ta familie, pentru a-ţi câştiga existenţa, pentru a lua tu singur hotărâri, şi a fi independent. Acesta este procesul natural şi necesar al trecerii de ia copilărie la maturitate. Din nefericire nu poţi să elevii matur *deodată.* Mai întâi trebuie să te desprinzi de lumea sigură a copilăriei şi aici încep adeseori dificultăţile. Vor ti momente când viaţa îţi va „trage una la fund," dacă putem spune aşa, la fel cum ţi s-a întâmplat şi înainte. Şi uneori s-ar putea chiar să simţi că eşti atârnat din nou de călcâie. Vor apărea noi temeri şi noi probleme şi lumea nu va mai ti atât de sigură pe cât era înainte. Dar este o lume foarte interesantă şi captivantă, chiar mai bună dacă ştii la ce să te aştepţi.

Cu această introducere aş vrea să-ţi înfăţişez câteva din experienţele noi prin care vei trece. în curând vei trece prin unele din cele mai extraordinare momente ale vieţii tale (dar şi prin unele din cele mai dureroase). Vom vorbi despre acele lucruri care-i îngrijorează cel mai mult pe adolescenţi, evenimente care, cel mai adesea, sunt supărătoare. Vreau să te ajut să te familiarizezi cu

)

judecata ta, cu sentimentele tale, cu emoţiile tale, cu atitudinile tale, cu trupul tău, cu nădejdile şi visurile tale, cu cine eşti tu de fapt, cu direcţia în care mergi, (cum să ajungi acolo) şi cu lucrurile cărora va trebui să le faci faţă în anii care urmează. Vom discuta aceste lucruri în mod direct; nimic nu va fi considerat prea

sensibil, sau prea delicat (pentru a fi discutat), cât timp este relevant pentru aceia dintre voi care sunteţi între doisprezece şi douăzeci de ani.
Sper ca lectura acestei cărţi să-ţi stârnească dorinţa de a discuta problema mai în detaliu cu cineva în care ai încredere. Fă ca acesta să fie doar începutul; începe să-ţi pui propriile tale întrebări, să-ţi exprimi propriile tale griji şi să faci din creşterea ta un eveniment foarte personal.
Prăpastia întunecoasă
Hai să începem printr-un joc imaginar. închipuieşte-ţi că te afli singur pe autostradă într-o maşină. Abia ai trecut printr-un oraş micuţ, cu numele Pubertate, şi deja eşti înapoi pe autostrada principală şi pe dreapta vezi un semn pe care scrie „Oraşul Adulţilor, opt ani, drept înainte." Conduci pe autostradă cam cu 90 kilometri pe oră, îndreptându-te spre acest oraş nou şi grozav, despre care ai auzit atât de multe.
Deodată, după o curbă, vezi un om care flutură un steag roşu şi ridică în sus un semn de avertizare. îţi face semn să te opreşti cât poţi de repede, aşa că apeşi din răsputeri pe frână şi reuşeşti să te opreşti chiar în faţa omului cu steagul. El vine la fereastra maşinii tale şi-ţi spune:
- „Prietene, am o informaţie toarte importantă pentru tine. Un pod s-a prăbuşit cam la un kilometru depărtare şi acum, acolo se cască gura unei prăpăstii adânci şi întunecate. Dacă nu eşti atent, te vei prăbuşi în prăpastie şi, evident, nu vei mai ajunge niciodată la Oraşul Adulţilor."
Fără întoarcere

Deci. ce vei face? Nu te poţi întoarce înapoi fiindcă maşina ta nu are marşarier. *Nici una* dintre maşinile care merg pe această autostradă nu poate merge înapoi. Aşa că îl întrebi pe omul cu steagul: „Şi ce am de făcut?" Iar el îţi va răspunde: „Am o sugestie. Mergi înainte pe acest drum, dar condu încet şi atent ca să poţi

vedea podul care s-a prăbuşit. Când ai ajuns la el, ia-o la dreapta şi mergi spre sud vreo doi trei kilometri. Acolo o să găseşti un loc pe unde poţi ocoli prăpastia şi te poţi întoarce la drumul principal. Nu trebuie să cazi în prăpastie, poţi s-o ocoleşti cu maşina, aşa că noroc şi condu cu atenţie!"

Acum, dă-mi voie să-ţi explic înţelesul acestei povestiri. Automobilul pe care-1 conduci reprezintă propria ta viaţă. Are numele tău scris pe uşă. De fapt, are toate caracteristicile tale şi tu conduci această maşină sport pe autostrada vieţii, spre timpul când vei deveni adult. Omul cu steagul, care stă pe marginea drumului, sunt *eu.* Eu sunt cel care agit steagul înainte şi înapoi ca să te opresc. Vreau să te avertizez asupra unei probleme care-ţi stă în cale: o prăpastie în care *cei mai mulţi* adolescenţi cad în drumul lor spre maturitate. Aceasta nu este o problemă care afectează doar un număr mic de adolescenţi; aproape fiecare are de-a face cu ea într-un fel sau altul, în timpul anilor de adolescenţă.

După ce te-am tăcut să te opreşti, mă aplec spre fereastra maşinii tale şi-ţi spun că mulţi tineri şi-au distrus vieţile arun-cându-se în această prăpastie neagră,

dar eu îţi pot arăta cum s-o eviţi, cum să ocoleşti pericolul.

Agonia complexului de inferioritate

Care este problema cu care se confruntă atât de mulţi adolescenţi în această perioadă a vieţii? Care este cauza atâtor răni şi dureri pentru tinerii între doisprezece şi douăzeci de ani? Este un sentiment de deznădejde pe care-1 numim „complex de inferioritate." Este acea senzaţie dureroasă că nimeni nu te place, că nu eşti aşa de bun ca alţi oameni, că eşti un eşec, un veşnic înfrânt, un dezastru personal; că eşti urât, că nu eşti prea inteligent, că ai mai puţine calităţi decât oricine altcineva. Este acel sentiment depresiv de nimicnicie. Ce păcat că *cei mai mulţi* dintre adolescenţii între treisprezece şi cinsprezece ani se văd lipsiţi de demnitate umană! Poate că unora dintre voi li s-a întâmplat aceasta chiar mai devreme, dar, în cele mai multe cazuri, problema îşi atinge punctul de maximă gravitate la această vârstă. Aceasta este prăpastia despre care vorbeam, gaura întunecoasă ce se cască în drumul spre maturitate şi care înghite atât de mulţi tineri.

Cu câtva timp în urmă am fost solicitat de către redactorii revistei *Teen* pentru un articol pe tema complexului de inferioritate. Redactorii acestei reviste ştiau că cei mai mulţi adolescenţi se confruntă cu această problemă. Am încercat să le spun cititorilor revistei că această criză nu este ceva inevitabil; poţi ocoli această dificultate şi o poţi evita dacă ştii la ce să te aştepţi. Dar dacă îţi conduci maşina pe autostradă

drept înainte, cu viteză maximă, fără să te gândeşti la pericole şi fără să fii avertizat asupra lor, şi tu poţi cădea victimă aceluiaşi sentiment de nimicnicie. Nu are nici un rost ca toţi să suferim agonia înfrângerii. Avem *toţi* o demnitate umană şi, cu toate acestea, atât de mulţi tineri ajung la concluzia că ei sunt altfel, adică cu adevărat inferiori, că le lipsesc ingredientele necesare demnităţii.

Problema lui Ronny

Poate că unii dintre voi ştiu că, deseori, lucrez cu tineri care au acest gen de probleme. O dată lucram într-un liceu şi acolo am discutat cu mulţi adolescenţi care luptau cu unele dintre sentimentele pe care vi le-am descris.

într-o zi străbăteam curtea liceului, după ce clopoţelul sunase. Cei mai mulţi dintre elevi intraseră deja în clasă, dar am văzut un băiat care venea în direcţia mea dinspre holul principal. Ştiam că numele lui era Ronny şi că era în al treilea an de liceu, dar nu-1 cunoşteam foarte bine. Ronny era unul dintre acei mulţi elevi care rămân în mulţime, care niciodată nu atrag atenţia asupra lor şi niciodată nu devin prieteni cu cei din jurul lor. Este uşor să uiţi că ei trăiesc fiindcă niciodată nu permit cuiva să se familiarizeze cu ei.

Când Ronny a fost cam la cinci metri de mine, am văzut că era foarte supărat. Acest lucru era evident fiindcă faţa îi trăda tulburarea interioară. Când s-a mai apropiat câţiva paşi, a observat că-I privesc cu atenţie. Privirile noastre s-au încrucişat pentru o clipă, apoi şi-a coborât privirea în pământ şi a mai făcut câţiva paşi.

Când Ronny a ajuns lângă mine, şi-a acoperit deodată

faţa cu mâinile şi s-a întors spre perete. Gâtul şi urechile i s-au înroşit şi a început să plângă şi să suspine. Nu era un plâns obişnuit, Emoţia îl copleşea pur şi simplu. Mi-am pus braţul în jurul lui şi am spus: „Te pot ajuta cu ceva, Ronny? Ai vrea să-mi vorbeşti?" El a dat din cap afirmativ şi l-am condus în biroul meu.

l-am oferit un scaun, am închis uşa şi l-am lăsat câteva minute să se liniştească, înainte de a-i cere să-mi vorbească. Apoi el a început să-mi spună:

„Vin Ia această şcoală de opt ani, dar în tot acest timp n-am reuşit să-mi fac un singur prieten. Nici unul! Nu este nici un suflet în acest liceu căruia să-i pese dacă trăiesc, sau dacă mor. Vin la şcoală singur şi tot singur plec acasă. Nu mă duc la meciurile de fotbal, nici la cele de baschet şi nici la alte activităţi ale şcolii fiindcă mă deranjează să stau tot singur şi acolo. în timpul pauzelor sunt singur, iar gustarea mi-o servesc în cel mai liniştit colţ al curţii. Apoi mă întorc în clasă tot singur. Tatăl meu nu prea stă cu mine, mama nu mă înţelege şi mereu mă cert cu sora mea. Şi nu am pe nimeni! Telefonul nu sună niciodată pentru mine. Nu am pe nimeni cu care să vorbesc. Nimeni nu ştie ce simt şi nimănui nu-i pasă. Cred că n-am să mai pot rezista mult!"

Ronny nu este **singurul**

Nici nu pot spune cât de mulţi elevi şi-au exprimat exact aceleaşi sentimente ca şi Ronny. O fată din clasa a VllI-a, pe nume Charlotte, avea o părere atât de proastă despre ea şi credea că nimănui nu-i place de ea, încât nu

mai voia să trăiască. A venit într-o zi la şcoală şi mi-a spus că a înghiţit toate pastilele pe care Ie-a găsit în trusa medicală, încercând să-şi ia viaţa. De fapt, nu voia să moară, altfel nu mi-ar fi spus ce-a făcut. A venit să ceară ajutor. Am dus-o împreună cu asistenta şcolii la spital, la timp pentru ca viaţa să-i fie salvată. Charlotte şi Ronny sunt printre miile de elevi copleşiţi de convingerea că nu au nici o valoare şi, uneori, acest lucru le îndepărtează orice dorinţă de a trăi.

Unii tineri se simt inferiori doar ocazional, atunci când eşuează în ceva foarte important. Alţii însă, se simt lipsiţi de valoare *tot* timpul. Poate că şi tu eşti una dintre acele persoane care poartă această povară în fiecare zi. Ai simţit vreodată acel nod care ţi se pune în gât când simţi că nimănui nu-i pasă de tine, că nimeni nu te place şi, poate, cei din jur te dispreţuiesc chiar? Ţi s-a întâmplat vreodată să doreşti să-ţi ieşi din piele şi să intri în trupul altei persoane? Te-ai simţit vreodată complet nătâng atunci când ai fost

într-un grup? Nu ţi s-a întâmplat niciodată să doreşti să se despice pământul sub tine şi să dispari?

Dacă ai simţit vreodată aceste sentimente, atunci sper că vei termina dej:itit această carte, căci este pentru *tine.* Mi-aş fi dorit ca Ronny şi Charlotte să fi putut citi aceste rânduri atunci când mi-au împărtăşit sentimentele lor. Aş fi dorit ca ei să fi putut recunoaşte adevărata lor valoare ca fiinţe umane. Vedeţi, ei au căzut în prăpastia complexului de inferioritate şi bâjbâiau în întunericul de

acolo.
De ce?
Să punem acum o întrebare foarte importantă: de ce se cred atât de mulţi adolescenţi inferiori? De ce nu pot tinerii să crească plăcându-se pe ei înşişi? De ce se întâmplă atât de des ca oamenii să se examineze pe ei înşişi şi să fie profund dezamăgiţi de persoana lor, cu toate că aşa i-a făcut Dumnezeu? De ce trebuie ca toată lumea să se împiedice de aceeaşi piatră? Acestea sunt întrebări justificate şi fireşti şi eu cred că toate au răspunsuri pe măsură.

Stricăciunile mamei natură

Tinerii care cresc astăzi în societatea noastră consideră că *trebuie* să aibă trei lucruri spre a fi mulţumiţi de ei înşişi.
Primul, şi de departe cel mai important, este atracţia fizică.
Ştiaţi că 80 % dintre adolescenţii din societatea noastră nu sunt mulţumiţi de felul cum arată? *Optzeci la sută!*
Dacă întrebaţi zece adolescenţi care este lucrul care îi nemulţumeşte cel mai mult, opt dintre ei vă vor spune că nu sunt satisfăcuţi de anumite caracteristici ale corpului lor. Se simt urâţi, lipsiţi de calităţi care să-i facă plăcuţi şi se gândesc la această problemă aproape tot timpul. Fetele cred că sunt prea înalte şi băieţii prea scunzi, prea graşi, sau prea slabi, sau se îngrijorează de coşurile de pe faţă, sau de pistruii de pe nas, de culoarea părului, sau cred că picioarele le sunt prea mari, sau nu Ie place cum le arată unghiile, etc.
Nu contează cât de mică este problema, ea poate crea

mari nelinişti şi depresiuni profunde. Cei mai mulţi adolescenţi se

examinează cu atenţie în oglindă şi nu le place ceea ce văd. Şi cum niciunul dintre noi nu este perfect, evident că, de regulă, găsesc ceva care să nu le placă. Şi atunci se îngrijorează şi se frământă cu privire la acel lucru, dorind să nu fi avut acel defect. Vă puteţi imagina pe cineva care se simte deprimat şi mizerabil pentru un lucru atât de fără importanţă cum ar fi faptul că nasul este cu o zecime de milimetru mai lung decât crede el că ar trebui să fie?

Ce fel de „prieteni?"

Unul din motivele pentru care adolescenţii devin atât de sensibili la micile lor imperfecţiuni este că „prietenii" i-au tachinat şi i-au necăjit mereu în primii lor ani de viaţă. Din nefericire, băieţii şi fetele sunt adeseori cruzi unul cu altul, aruncându-şi unul altuia insulte, ca nişte săgeţi otrăvite. Cunosc, de exemplu, o fată de clasa a IlI-a care a primit la şcoală un bileţel de la o altă fată, care se pare că o ura. Nu i-a făcut nimic celei care i-a scris biletul şi totuşi iată ce conţinut avea:

înspăimântătoare Janet, eşti cea mai nătângă fată din lume. Aş vrea să mori, dar bănuiesc că aceasta este imposibil. Am câteva idei:

1. *Joacă-te pe şosea.*
2. *Taie-ţi gâtul.*
3. *Bea otravă.*
4. *Imbată-te.*

5. înjunghie-te.
Te rog fă unul din aceste lucruri, Grăsano! Toţi te urâm. Mă rog, o doamne, fă-o pe Janet să moară. Avem nevoie de aer curat. Doamne, ascultă-mă că altfel murim toţi cu ea aici. Vezi Janet, nici nu suntem toţi aşa de răi.
De la Wanda Jackson.
Ai primit vreodată un bileţel ca acesta, sau, mai important, *ai scris* un astfel de bileţel? Tinerii sunt uşor de rănit, durerea lăsată de acest gen de mesaje pătrunde adânc în fiinţa lor şi durează mult timp. S-ar putea ca Janet să-şi aducă aminte de ea chiar şi după ce va creşte mare.

„Piticul" şi „Gorila"

Unul din jocurile cele mai periculoase practicate de adolescenţi este inventarea de porecle usturătoare care atrag atenţia asupra oricărui lucru ieşit puţin din comun la o persoană. In felul acesta ei aruncă o rază de lumină exact asupra acelei trăsături pe care victima doreşte să o ascundă cel mai mult. Poate că şi ţie ţi s-a dat o poreclă, sau ai fost tachinat în legătură cu o trăsătură a corpului tău. Dacă eşti un băiat micuţ, probabil că ai fost poreclit „Piticul," sau „Iepuraşul." Dacă eşti cumva o fată solidă, probabil că ţi s-a spus „Gorila." Dacă ai urechi mari, probabil că ţi-au spus „Urechilă."
Vedeţi, *nimeni* nu are un trup perfect şi *fiecare* are ceva de care se poate râde. Ca să exemplific mai bine, să presupunem că Charlie este un băiat sănătos, în vârstă

de zece ani, că are un trup bine clădit, o minte ascuţită şi o familie plină de dragoste. El a fost binecuvântat cu multe lucruri bune în viaţă şi s-a confruntat cu foarte puţine probleme. Intr-o zi însă, câţiva copii de pe terenul de joacă au început să-1 tachineze în legătură cu piciorul lui mare şi l-au poreclit „Şoşon" şi „Labă de raţă". Totul se face în glumă, cred, dar Charlie ia totul în serios. El devine extrem de sensibil la problema mărimii piciorului lui şi crede că toată lumea râde în spatele lui. încearcă să-şi ascundă piciorul sub bancă şi insistă pe lângă mama lui să-i cumpere pantofi cu trei numere mai mici. S-ar putea întâmpla ca Charlie să devină tot mai deprimat şi să-şi piardă pofta de viaţă, în loc să fie acel băiat fericit care se bucură de toate avantajele pe care Dumnezeu i le-a dat. Poate că exemplul vi se pare prea exagerat, dar vă rog să mă credeţi, eu cunosc mulţi „Charlie" determinaţi să nu se mai placă pe ei înşişi din cauza unor lucruri fără importanţă. Dacă încă nu eşti adolescent, trebuie să ştii, de pe acum, că, foarte probabil, şi tu vei fi nemulţumit de trupul tău în viitor. Dacă preocuparea ta faţă de această problemă este mare, s-ar putea ca ea să te facă să devii timid, sau foarte complexat. S-a putea, însă, să te ducă în cealaltă extremă, să devii gălăgios şi recalcitrant, fiindcă te simţi prost şi crezi că nimănui nu-i pasă de tine. Pur şi simplu nu se poate estima câtă durere şi îngrijorare simt adolescenţii faţă de felul cum arată.

ADOLESCENŢĂ

La şaptesprezece ani

Frământările acestei vârste au fost exprimate în cuvintele unui cântec ce s-a bucurat de popularitate, scris de Jamis Jan. Cu acest cântec, intitulat „La şaptesprezece ani," ea a câştigat în 1976 premiul Grammy. Cuvintele cântecului sunt reproduse mai jos şi vă rog să urmăriţi cum se reflectă în ele sentimentul de inferioritate.

"La şaptesprezece ani am aflat
Că dragostea e doar pentru prinţesele frumoase
Şi pentru liceenele cu faţa imaculată şi mereu zâmbitoare,
Care se mărită de tinere şi apoi se pensionează.
N-am primit niciodată un bileţel de dragoste
Şi petrecerile tinereşti de vineri seara
Sunt întotdeauna pentru fete mai frumoase
La şaptesprezece ani am aflat acest adevăr.
Iar noi, cele cu feţele răvăşite,
Care nu suntem în graţiile celor din jur,
Rămânem acasă cu disperarea noastră
Şi inventăm iubiţi care ne cheamă la telefon
Ca să ne spună „hai să dansăm!"
Şi să ne şoptească vorbe dulci
Şi toate acestea la şaptesprezece ani.
Pentru cele ca noi, care cunosc durerea
Bileţelelor de dragoste aşteptate zadarnic
Şi a celor al căror nume nu a fost niciodată strigat
Atunci când se fac echipele de baschet.
A fost departe şi demult,

Lumea era mai tânără decât astăzi
Şi visele erau singurul lucru gratuit
Pentru fetele urâte ca mine."
Personal n-o cunosc pe Jamis Jan, dar sunt absolut sigur de un lucru foarte important: şi ea a căzut în prăpastia complexului de inferioritate. I-ar fi fost imposibil să scrie cuvintele acestui cântec dacă n-ar fi simţit complexul inferiorităţii în adolescenţă. Ea vorbeşte în numele a milioane de adolescenţi, când spune „cele cu feţele răvăşite" (adică cu feţele pline de coşuri) şi „al celor al căror nume nu a fost niciodată strigat când se fac echipele de baschet."
Secretul respectului de sine
21
Sper ca *voi* să nu fiţi niciodată incluşi în acest grup larg de oameni descurajaţi, care au învăţat atât de multe lecţii dureroase „la şaptesprezece ani."
Cine este „greu de cap?"
Al doilea lucru care îi face pe tineri să aibă o părere proastă despre ei este convingerea lor că nu sunt inteligenţi (sau, cum ar spune unii, sunt „grei de cap"). Acest sentiment apare adesea încă din primii ani de şcoală, când copiii au probleme cu învăţătura. Poate au învăţat mai greu să citească, şi acest lucru a început să-i îngrijoreze, sau poate au dat unele răspunsuri de care a râs toată clasa. Şi atunci, treptat, au început să creadă că toţi colegii lor de clasă (inclusiv învăţătorul) cred despre ei că sunt proşti; acest lucru îi face să se creadă inferiori. Cu cât mai multe eşecuri înregistrează un elev la şcoală, cu atât mai probabil este că va ajunge să se descurajeze.

Probabil va fi etichetat cu porecle usturătoare, cum ar fi „nătăfleţul," sau „tăntălăul." Dacă aceste insulte îl afectează profund, s-ar putea ca el să-şi piardă tot interesul faţă de şcoală şi chiar să nu mai încerce nimic ca să-şi redreseze situaţia. Aceasta îl face să intre într-un cerc vicios: refuzul lui de a mai învăţa are ca rezultat noi eşecuri, care îl vor face şi mai ridicol în clasă. Acest lucru va scădea şi mai mult motivaţia lui pentru a mai încerca, iar rezultatul va fi o serie de noi eşecuri. în cele din urmă, acest copil, sau tânăr, ajunge la concluzia dureroasă că nu este la fel de inteligent ca ceilalţi şi, cu siguranţă, nu va reuşi în viaţă. Este o experienţă teribilă să ajungi să crezi că nu mai ai nici o valoare umană. Chiar şi părinţii pot, accidental, să-i facă pe copiii lor să creadă că nu sunt destul de inteligenţi. Adulţii sunt şi ei fiinţe omeneşti, pot fi obosiţi şi lipsiţi de răbdare ca şi tine. Acest lucru poate să-i facă să se supere şi să le arunce copiilor lor insulte pe care aceştia şi le vor aminti o viaţă întreagă.

Astfel, copiii cresc crezând adeseori că sunt proşti şi acesta este al doilea motiv pentru care complexul de inferioritate este atât de larg răspândit printre adolescenţii şi tinerii de astăzi.

Măsura banilor

Al treilea lucru devenit pentru tineri criteriu al valorii sunt banii. Ei cred că familiile bogate sunt mai importante decât cele sărace, că, pentru a fi acceptat şi apreciat, trebuie să te îmbraci într-un anumit fel, că

familia trebuie să aibă un anumit tip de maşină, sau să locuiască într-o casă foarte mare, într-un anume cartier al oraşului, sau că tatăl trebuie să aibă un anumit tip de slujbă. Tânărul care nu-şi poate permite aceste lucruri se crede inferior şi nelalocul lui. Toată lumea poartă pulovere de un anume fel, dar el trebuie să poarte cămăşi cu manşetele roase. Această problemă financiară nu este atât de acută astăzi ca în trecut, pentru simplul fapt că astăzi mai mulţi oameni au cele necesare traiului. Cu toate acestea, mai sunt încă familii care trăiesc în sărăcie, iar copiii care nu pot să-şi permită să fie ca prietenii lor, se simt uneori inferiori numai şi numai fiindcă sunt săraci.

Frumuseţea, inteligenţa şi banii sunt cele trei atribute preţuite cel mai mult în societatea noastră. Când un liceean descoperă pentru prima dată că-i lipseşte una dintre aceste caracteristici (sau toate trei) începe să alunece încet, încet, în disperare. Pentru el „podul" s-a prăbuşit şi sub el se cască o prăpastie întunecată.

Dacă tu eşti unul dintre acei tineri care *deja* au fost încercaţi de aceste sentimente, dacă crezi că eşti o fiinţă mizerabilă şi ai dori să scapi cumva de acest sentiment, să fugi departe de el, sau dacă ai fost rănit de cineva care a spus lucruri urâte despre tine, dă-mi voie să-ţi dau câteva sugestii care ar putea să te ajute:

1. Recunoaşte că nu eşti singur!

In primul rând începe să priveşti la oamenii din jurul tău şi să vezi dacă poţi cumva observa la ei sentimente de inferioritate ascunse. Când te vei duce mâine la şcoală, urmăreşte-i cu discreţie pe elevii care vin şi pleacă. Unii

vor zâmbi, sau vor râde, vor vorbi în gura mare şi vor juca fotbal. Dacă te limitezi doar la această imagine, vei crede că nu au nici o grijă în această lume. Dar te asigur că mulţi dintre ei au aceleaşi îngrijorări ca şi tine. Ei îşi trădează aceste griji fiind foarte timizi şi retraşi, sau extrem de zgomotoşi şi agresivi, sau fiindu-le teamă să ia parte la un joc sau concurs, sau afişând în orice acţiune a lor superioritate şi îngâmfare. Astfel vei învăţa curând să recunoşti semnele complexului de inferioritate şi vei afla că *este foarte* răspândit.

Când ai înţeles că şi alţii sunt asemenea ţie, *nu re vei mai simţi niciodată* singur. Vei avea mai multă încredere în tine însuţi pentru că ştii că tuturor le este teamă de condiţia de inferioritate şi de posibilitatea de a deveni ridicoli şi aceasta înseamnă că, de fapt, suntem toţi în aceeaşi barcă găurită, încercând să astupăm găurile.

24 *James Dobson* - PREGĂTIREA PENTRU ADOLESCENŢĂ

Când ai înţeles că şi alţii sunt asemenea ţie, *nu te vei mai simţi niciodată* singur. Vei avea mai multă încredere în tine însuţi pentru că ştii că tuturor le este teamă de condiţia de inferioritate şi de posibilitatea de a deveni ridicoli şi aceasta înseamnă că, de fapt, suntem toţi în aceeaşi barcă găurită, încercând să astupăm găurile.

2. înf'runtă-ţi curajos problemele!

A doua sugestie pe care cred că o vei găsi utilă este să înfrunţi problema care te macină. Priveşte direct în ochi duşmanul care s-a cuibărit în mintea ta, sau care te roade

din interiorul inimii tale, ca un nor negru ce îţi întunecă zilele. Ar fi bine să te retragi undeva ca să nu fii deranjat de nimeni. Fă o *listă* cu tot ce nu-ţi place la tine însuţi. Nimeni nu va vedea lista ta decât dacă vei dori s-o arăţi unor oameni de încredere, deci poţi fi onest. Scrie tot ce te deranjează, inclusiv impulsivitatea şi excesele de nervozitate (dacă este cazul).

Identifică cât poţi de bine problemele cele mai grave. Eşti frustrat de alţi oameni şi te superi pe ei, pentru ca mai târziu să-ţi pară rău? Sau timiditatea te împiedică să te simţi în largul tău în compania altor oameni? Sau este incapacitatea de a-ţi exprima clar ideile în cuvintele cele mai potrivite? Sau lenea şi nepoliteţea faţă de alţii, sau înfăţişarea de care nu eşti mulţumit? Orice te frământă treci pe listă cât mai clar cu putinţă. (Probabil că vei avea nevoie de multă hârtie deoarece cei mai mulţi dintre noi găsesc o sumedenie de lucruri de care nu sunt satisfăcuţi.) Nu omite nimic. Când ai terminat, parcurge din noi lista şi însemnează aspectele care te afectează cel mai mult, problemele care te frământă cel mai des.

Găseşte-ţi un prieten adevărat!

Acum eşti pregătit să treci Ia acţiuni concrete pentru a remedia situaţia. Ar fi bine dacă ai găsi o persoană de încredere, un adult care să cunoască şi să înţeleagă problemele tinerilor. Poate este unul dintre părinţi, sau un profesor, sau pastorul bisericii. Tu ştii cine este cel mai potrivit. Discută cu persoana respectivă problemele pe care le-ai trecut pe listă. Fii deschis în exprimarea sentimentelor tale şi roagă-1 să-ţi ofere soluţii pentru remedierea problemelor ce te frământă.

Mai mult ca sigur, problemele prin care treci tu acum au fost deja rezolvate de alţii şi este bine să profiţi de pe urma experienţelor lor. Soluţii facile ar putea fi la îndemână. Nu trebuie să treci prin viaţă luptându-te singur cu probleme pe care alţii le-au rezolvat deja. Deci, primul pas este să-ţi faci un plan de acţiune. Te vei simţi uşurat după discutarea problemelor tale şi probabil că vei descoperi câteva soluţii.

Fotul care mistuie frământările tale

Ce faci însă cu lucrurile pe care nu le poţi schimba? Cum rezolvi probleme dificile la care nu întrezăreşti nici o soluţie? Nu uita sfatul meu: pentru a avea o minte sănătoasă, învaţă să accepţi ceea ce nu poţi schimba. întotdeauna vor exista împrejurări pe care dorim să le modificăm. Dar cei mai fericiţi oameni de pe pământ nu sunt cei fără probleme, ci aceia care au învăţat să se mulţumească şi cu lucruri imperfecte.

îţi propun să arzi lista cu problemele nerezolvabile într-un loc unde un foc mic nu este periculos. Poate că şi prietenul, sau sfătuitorul tău va fi prezent la ceremonie. Arde lista ca simbol al încredinţării ei lui Dumnezeu. Rugăciunea ta ar trebui să cuprindă următorul mesaj (desigur, în cuvintele tale):

"Dragă Isuse, aduc înaintea Ta toate problemele şi grijile mele, pentru că Tu eşti prietenul meu cel mai bun. Tu îmi cunoşti calităţile şi defectele fiindcă Tu m-ai creat. De aceea ard această listă. Este calea prin care-Ţi spun că viaţa mea este a Ta... cu calităţile şi defectele ei. Te rog să mă foloseşti aşa cum doreşti Tu. Fă-mă aşa

cum vrei Tu. Din acest moment nu mă mai îngrijorează imperfecţiunile mele."

Dumnezeu te cunoaşte şi se îngrijeşte de tine

Sunt sigur că vei simţi căldura dragostei şi a acceptării lui Dumnezeu când te vei ruga aşa cum ţi-am sugerat. Rugându-te, tu îi spui lui Dumnezeu: „Doresc ca voia Ta să se împlinească în viaţa mea, nu pentru că sunt o vedetă, sau un om înzestrat cu calităţi neobişnuite, ci pentru că Tu ai promis ajutorul Tău celor care-şi recunosc slăbiciunile. Am credinţa că puterea *Ta* va înfrumuseţa

viaţa mea!" Biblia ne învaţă să ne recunoaştem umili dependenţa de Dumnezeu şi El o va onora!

Ştiai că Dumnezeu te vede când suferi? El cunoaşte temerile şi frustrările adânci pe care credeai că nimeni nu le ştie. El îţi cunoaşte dorinţele inimii şi este întotdeauna prezent când o lacrimă îţi curge pe obraz ... când te simţi singur. De fapt, Dumnezeu ne iubeşte atât de mult, încât L-a trimis pe Fiul Său să moară pentru noi. Aceasta este dragostea Ia cel mai înalt nivel posibil. Sunt convins că Isus ar fi murit chiar şi numai pentru mine (sau pentru tine) dacă noi am fi fost singurii oameni de pe pământ. Atât de mult se îngrijeşte Dumnezeu de noi.

Dacă Dumnezeu ne poate iubi atât, aşa cum suntem, de ce nu ne putem accepta şi noi? Este marea întrebare.

Ceva frumos, ceva bun

Bill Gaither a scris un cântec cu următoarele cuvinte."

„Ceva frumos, ceva bun; toată tulburarea mea El a înţeles-o. Nu i-am putut oferi decât o inimă zdrobită, dar El a făcut ceva frumos din viaţa mea." Dumnezeu poate face ceva frumos şi din viaţa *ta.* Dacă citeşti Biblia - şi sper că o faci - vei observa că Dumnezeu n-a ales vedete şi oameni celebri prin care să-şi desfăşoare lucrarea. în toate timpurile El a ales oameni obişnuiţi, cu slăbiciuni, pentru a lucra prin ei. Isus nu şi-a ales drept ucenici pe oamenii cei mai influenţi şi mai faimoşi din acel timp. A ales pescari şi chiar un vameş, un om urât de toţi.

Trimite pe altcineva

îţi aminteşti de pasajul din Exodul care vorbeşte despre Moise şi de rugul aprins? Dumnezeu i-a vorbit lui Moise din mijlocul rugului aprins: „Moise, am o slujbă foarte importantă pentru tine. Vreau să mergi la Faraon şi să-i spui să lase poporul evreu să plece din Egipt." Moise s-a simţit slab şi nepotrivit, la fel ca mulţi oameni de astăzi. Iată ce i-a răspuns: „Doamne, nu poţi trimite pe altcineva? Ştiu că cei de la palatul lui Faraon vor râde de mine. M-ar putea chiar arunca în închisoare. Cred, Doamne, că ar fi bine să găseşti pe

Secretul respectului de sine

altcineva." Apoi, Moise i-a spus lui Dumnezeu care era *adevăratul* motiv: complexul său de inferioritate. Iată cum şi-a motivat el refuzul: „Doamne, n-aş vrea să aduc lucrul acesta în discuţie, dar ştii că sunt bâlbâit. Nu sunt elocvent ... pur şi simplu nu pot spune ce doresc. Când încerc să vorbesc într-o împrejurare importantă, cuvintele mi se încurcă. Nu sunt potrivit pentru această

misiune. Dacă nu te superi, prefer să rămân acasă."
în versetul 14 din capitolul 4 al cărţii Exodul citim: „Atunci Diunnul s-a mâniat pe Moise." Dumnezeu n-a fost mulţumit că Moise a folosit complexul său de inferioritate ca scuză. Dumnezeu intenţiona să meargă cu Moise şi să-1 ajute. De aceea El n-a dorit ca Moise să se ascundă după o infirmitate. Dumnezeu doreşte ca nici *tu* să nu-ţi foloseşti defectele ca pretexte deoarece este gata să te ajute să duci la îndeplinire ceea ce îţi porunceşte El. Mâine, când vei merge la şcoală şi te vei speria de colegii tăi, temându-te că vor râde de tine şi te vor părăsi, nu uita că nu eşti singur. Ai de partea ta puterea Dumnezeului care a creat întregul univers. Dacă îl laşi să se ocupe de tine, va face ceva frumos din viaţa ta.

3. Compensează-ţi slăbiciunile!

Eşti pregătit pentru a treia sugestie? Există un cuvânt foarte important pentru tine, a cărui semnificaţie trebuie s-o înţelegi. Este vorba de *compensaţie.* Pare complicat, dar este foarte simplu: înseamnă *să-ţi echilibrezi punctele slabe cu cele bune* sau, cu alte cuvinte să-ţi compensezi defectele. Poţi *contrabalansa* acele domenii unde nu ai rezultate prea bune, adică lista cu problemele tale nerezolvabile, prin străduinţa de a excela în altele. "Cel mai frumos" din şcoală este unul singur. Dacă nu eşti tu acela, atunci poţi spune, „Ei bine, şi ce dacă? Mulţi se află în aceeaşi barcă cu mine, aşa că nu contează. Valoarea mea nu depinde de înfăţişare. Mă voi concentra acolo unde pot realiza ceva. Voi deveni cel mai bun cântăreţ din cor, îmi voi găsi ceva de lucru,

voi excela la o anumită materie, îmi voi face mulţi prieteni, mă voi perfecţiona la o disciplină sportivă, mă voi strădui să ajung un mare pianist, voi încerca să-mi dezvolt o personalitate cât mai plăcută (aici toţi avem câte ceva de făcut), voi deveni un pictor sau un poet

apreciat." Sau poate te vei specializa în a lucra cu copiii şi astfel vei deveni un bun educator.
Succesul te aşteaptă dacă ştii să-1 cauţi. Poţi învăţa să valorifici ce ai mai bun în tine şi acesta este primul pas spre încrederea în torţele tale şi spre acceptarea de sine. Când ai reuşit într-un anumit domeniu, respingerea celorlalţi nu te mai afectează atât de mult. Deci, dezvoltă-ţi aptitudinea care te va ajuta să ai o părere bună despre tine şi, treptat, vei începe să te placi, iar ceilalţi vor ajunge să te placă, la rândul lor.

4. Fă-U prieteni adevăraţi!

Ajungem acum şi la a patra sugestie: *nimic nu este mai util pentru dezvoltarea încrederii în sine ca o prietenie autentică.* Când vezi că alţii au o părere bună despre tine, îţi este mai uşor să te accepţi. Nu trebuie să fii frumos, foarte inteligent, sau bogat ca să fii plăcut de alţii. „Cea mai bună cale de a *avea* un prieten este de a //" un prieten adevărat." Este un proverb vechi, dar adevărat.
Cum îţi poţi face prieteni noi repede şi uşor? Nu uita că oamenii cu care te întâlneşti zilnic au probleme asemănătoare cu ale tale. Dacă ştii acest lucru, te vei înţelege mai bine cu ei şi le vei câştiga respectul.

Niciodată să nu râzi, sau să-i ironizezi pe ceilalţi. Fă-i să simtă că-i accepţi, îi respecţi şi îi preţuieşti. Fă efortul să manifeşti afecţiune faţă de ei.
Dar nu te poţi preface câ-i respecţi pe ceilalţi; trebuie să fii sincer. Oamenii îşi vor da repede seama dacă te prefaci. învaţă să aperi reputaţia altora şi ei vor face la fel pentru tine. Fii sensibil faţă de sentimentele lor; ei au aceleaşi nevoi ca tine. Fii bun cu ei, niciodată sarcastic, sau răutăcios. Poate crezi că-i poţi insulta fără să fii pedepsit. Nu. Ţi se va răspunde cu aceeaşi monedă. Ironiile tale nu vor fi uitate. Poate nu vei primi un pumn în nas (sau poate da!). Poate cei insultaţi nu vor plânge şi nu vor spune nici un cuvânt, dar când vor avea ocazia te vor insulta şi ei. Te vor bârfi şi îi vor îndemna pe alţii să nu te placă.

Prietenia dă rezultate

Din fericire şi opusul este adevărat. Când eşti generos cu cineva, el nu va uita şi va căuta ocazii să-ţi întoarcă bunătatea. Vei fi surprins cât de mulţi prieteni îţi poţi face dacă eşti înţelegător, dacă le „acoperi" greşelile şi dacă le iei apărarea când alţii îi batjocoresc. Vei observa cum atenţia pe care le-o acorzi se va transforma în prietenie; aceasta va conduce la o mai mare încredere în tine însuţi.
Una din răspunderile principale ale vieţii creştine este să-ţi arăţi preocuparea pentru alţii, să le zâmbeşti şi să te împrieteneşti cu cefliinguri. Dumnezeu vrea să te folosească pentru a veni în ajutorul celor cu complexe

de inferioritate. El a spus: „Ori de câte ori aţi făcut aceste lucruri unuia dintre aceşti foarte neînsemnaţi fraţi ai Mei, Mie mi le-aţi făcut." Dacă trăieşti creştinismul biblic, sunt convins că încrederea în tine însuţi va creşte şi Dumnezeu te va binecuvânta.

*Sistemul **de** valori **al lui** Dumnezeu*

Vreau să-ţi reamintesc că valorile preţuite de lume - frumuseţea fizică, inteligenţa şi banii - trebuie privite din perspectivă creştină. Sunt valorile *omului,* nu ale lui *Dumnezeu.* Dumnezeu nu-ţi măsoară valoarea personală după sistemul uman. Biblia scoate în evidenţă că fiecare din noi preţuim mai mult decât bogăţiile lumii *întregi.* El ne preţuieşte pentru că suntem oameni, nu în funcţie de cum arătăm, cine sunt părinţii noştri, cu cine ne-am căsătorit, câţi bani avem, sau ce am realizat în viaţă. Aceşti factori umani nu au valoare înaintea lui Dumnezeu.

Ştiai că Dumnezeu urăşte cele trei lucruri pe care lumea le preţuieşte atât de mult? Luca (16:15) ne spune: „Ce este înălţat între oameni este o urâciune înaintea lui Dumnezeu." El dispreţuieşte lucrurile pe care le preţuiesc oamenii pentru că ele sunt o piedică în calea încrederii în sine şi a lucrării pe care Dumnezeu o are pentru noi. Valorile false ne pot împiedica să fim un părinte bun, sau să muncim aşa cum se cuvine. Mai grav, aceste valori pot pătrunde în viaţa creştină şi te determină să crezi că Dumnezeu nu te acceptă ca persoană. Valorile trecătoare - frumuseţea, banii şi inteligenţa -

reprezintă o metodă de cântărire a valorii umane, de aceea Dumnezeu le urăşte. Dumnezeu consideră valoroşi pe toţi oamenii, inclusiv pe *tine* şi pe *minei*
în încheiere, mă voi adresa pe scurt celor care nu au suferit încă de pe urma complexului de inferioritate. Sper că vă veţi aminti ilustraţia cu maşina care circulă pe autostradă. Nu este necesar să cădeţi în prăpastia în care s-au prăbuşit multe maşini înaintea voastră. O puteţi ocoli. Nu permiteţi să vi se întâmple la fel. Nu ascultaţi vocile interioare care vă spun: „Nu ai nici o valoare; eşti un ratat, un incapabil; eşti atât de diferit de toţi ceilalţi încât ei vor râde de tine; te vor crede nebun; nu vei realiza nimic bun în viaţă; totul va merge rău." Nu da crezare acestor şoapte! Condu-ţi maşina pe lângă prăpastia complexului de inferioritate. Să te ajute Dumnezeu!

Capitolul 2

y/jfetă lumea o face!

Ce înseamnă pentru tine cuvântul „conformism"? Este doar un cuvânt din dicţionar, sau se leagă în mod nemijlocit de viaţa ta cotidiană? Poate că nu l-ai folosit nici o dată înainte, dar acum trebuie să te familiarizezi cu înţelesul lui. In timpul vieţii tale de adolescent el va juca un rol foarte important.

Cuvântul „conformism" se referă la dorinţa de a fi exact ca toţi ceilalţi, de a face ce fac ei, de a spune ce spun ei, de a purta ce poartă ei. Un conformist este o persoană căreia îi este teamă să fie altfel decât majoritatea; el simte o nevoie permanentă de a ti ca toţi ceilalţi. A te

conforma înseamnă a accepta ideile, moda, modul de comportare şi modul de exprimare care, la un moment dat, este cel mai popular. în societatea noastră se exercită o presiune *înspăimântătoare* asupra noastră, a tuturor pentru a ne conforma standardelor grupului din care facem parte.

Lecţia de orientare

Conformismul nu este o problemă comună doar adolescenţilor. Vreau să vă prezint un exemplu extrem de sugestiv în acest sens, legat de un grup de adulţi. Când m-am angajat prima dată la Spitalul de Copii din Los Angeles, a trebuit să particip la o „lecţie de orientare." O lecţie de orientare este o întâlnire obligatorie pentru

toţi nou-angajaţii unei firme. Este o perioadă de pregătire pe care cel ce angajează o pune la dispoziţia noilor angajaţi pentru a face cunoştinţă cât mai bine cu organizaţia sau firma în care aceştia vor lucra. Din nefericire aceste întâlniri sunt de regulă plictisitoare. Cel care susţine aceste lecţii vorbeşte la nesfârşit despre asigurări de boală şi despre pensionări, despre folosirea corectă a telefonului şi alte subiecte de acest gen, care sunt teribil de monotone. Ştiind toate acestea, mi-era groază să particip la „lecţia de orientare" de la spital. Cu toate acestea, am sosit, aşa cum mi s-a cerut, la spital, la ora nouă. în încăperea în care m-am prezentat în acea dimineaţă erau unsprezece nou-angajate. Eu eram singurul bărbat. Cele unsprezece femei erau tinere şi

bănuiam că cele mai multe dintre ele erau secretare, sau funcţionare, probabil la prima lor slujbă. Atmosfera în acea dimineaţă era „glacială." Femeile erau străine una de cealaltă şi păreau crispate. Intrau în linişte şi se aşezau în jurul unei mese mari, în formă de potcoavă, dar nici una nu vorbea decât dacă era întrebată. Dacă vreuna dintre ele avea ceva de spus celei de lângă ea, se apleca în direcţia vecinei şi-şi acoperea gura cu mâna, astfel încât celelalte să nu audă ce spune.

Cafeaua: singura speranţă

Eu unul vedeam o singură posibilitate să rămânem treji în următoarele două ore şi aceea era ca directorul să ne pună la dispoziţie cafea din belşug - era singura speranţă! Evident, într-un colţ, pe o măsuţă se afla un filtru electric de cafea care susura încetişor. Dar nu s-a spus nici un cuvânt despre cafea. Bănuiam că filtrul abia fusese pus în priză şi cafeaua nu era încă gata. Era evident că toate cele unsprezece femei se gândeau la cafea fiindcă, de fiecare dată când filtrul bolborosea mai tare, toate cele unsprezece priviri se întorceau în direcţia lui. în plus, pe măsuţă se aflau farfurii cu gogoşi, a căror aromă umplea sala. Dar nici despre aceştia n-a suflat nimeni nici un cuvânt.

Doamna care conducea lecţia de orientare a păşit în faţa sălii şi a început vorbăria cea lungă. Vorbea cu o voce monotonă şi incoloră şi a atacat primul din cele 42 de subiecte. A vorbit aproape o oră, dar nici un cuvânt despre cafea. Femeile căscau şi se uitau somnoroase la ea, sprijinindu-se într-un cot. aruncând periodic priviri spre filtrul de cafea.

în fine, după o expunere ce parcă nu mai avea sfârşit, conducătoarea noastră a spus,: „Luăm o pauză şi servim câte o cafea." Oricum, se pare că nu avea de gând să le trimită pe toate cele unsprezece femei deodată la măsuţa cu cafea deoarece i-a venit o idee ce i s-a părut mai bună; s-a întors spre prima dintre tinerele femei şi i-a spus: „Doriţi să serviţi o ceaşcă de cafea?"
Ei bine, problema era că această tânără doamnă era foarte timidă şi nu prea voia să fie ea prima care să se ridice de la masă şi să meargă după cafea. Evident, îşi dădea seama că sunt multe moduri în care se putea face de râs în faţa asistenţei. Putea să se împiedice în drum spre filtrul de cafea, sau putea să lovească mânerul filtrului de cafea şi să-1 răstoarne, sau se putea arde cu cafeaua venind înapoi spre locul ei. Am urmărit figura ei şi mi-am dat seama cum cântărea Tf)ate aceste lucruri care i s-ar fi putut întâmpla dacă accepta riscul de a servi cafeaua. în secunda următoare şi-a lăsat privirile în jos şi a spus: „Nu, mulţumesc, nu doresc cafea."
Ştiam că dorea o ceaşcă de cafea. Era clar ce avea de gând să facă: să aştepte până când toată lumea se va fi dus la măsuţă să se servească şi apoi putea să meargă şi^ea liniştită să ia o ceaşcă de cafea, fără să se expună niciunui risc! în acest mod eul ei nu era pus în nici un pericol. Am găsit această situaţie amuzantă, dar am privit totul în linişte din cealaltă parte a mesei, unde eram aşezat.
Cafeaua: ... o teroare!

Doamna care conducea lecţia s-a întors către următoarea fată şi i-a spus: „Dar dumneavoastră? Doriţi o ceaşcă de cafea?"
A doua fată era pusă în faţa aceloraşi riscuri şi a unuia în plus. Grupul „vorbise" deja prin prima dintre ele şi a spus: „Astăzi nu bem cafea." Un singur vot fusese exprimat, dar era unanim. Această situaţie a creat o presiune mare asupra fetei căreia i s-a pus întrebarea, aşa că şi ea a răspuns: „Nu, mulţumesc." Şi cu aceasta erau două voturi contra şi niciunui pentru!
Invitaţia de a servi o ceaşcă de cafea a fost repetată celei de-a treia fete din sală: „Doriţi o ceaşcă de cafea?" a întrebat conducătoarea. "Nu, mulţumesc," a răspuns noua angajată a spitalului.
Presiunea de acum devenise enormă. Era limpede că nimeni nu va accepta invitaţia de a bea cafea sau de a mânca gogoşi. Fiecare femeie, la rândul ei, a spus: „Nu, mulţumesc" atunci când a fost

invitată. Când, în fine, invitaţia mi-a fost adresată şi mie, am spus: „Cred că voi servi o ceaşcă de cafea!"
Mă credeţi sau nu, când m-am îndreptat spre măsuţa cu cafeaua, *unsprezece femei m-au urmat în aceeaşi direcţie!* Am privit peste umăr la ele cum veneau. Ca un gentleman, m-am tras un pas lateral, lăsându-le pe femei să treacă, şi până să-mi vină şi mie rândul la măsuţa cu cafea şi gogoşi, a trecut un sfert de oră!
Nu este uimitor cât suntem de înspăimântaţi unii de ceilalţi? Nici măcar o ceaşcă de cafea nu îndrăznim să

luăm dacă, din punct de vedere social, acest lucru nu este acceptabil la un moment dat! Pur şi simplu suntem îngroziţi la gândul că cineva va râde de noi, sau ne va ridiculiza, sau la gândul că am putea face o greşeală în faţa celorlalţi. Chiar şi un lucru atât de nesemnificativ ca servirea unei ceşti de cafea poate fi un coşmar dacă credem că restul grupului nu doreşte să-1 facem. Aceasta ne face să ne limităm comportamentul la acte „sigure" şi care, cu siguranţă, nu ne vor face să ne simţim ridicoli. Şi facem aceasta pentru a elimina chiar şi cea mai mică probabilitate ca cineva să râdă de noi.

Temerile pantalonilor evazaţi

Presiunea de a te conforma este atât de mare, încât unii oameni se simt extrem de stânjeniţi dacă sunt în *vreun fel* altfel decât ceilalţi. Dacă pantalonii strânşi pe picior sunt „la modă" printre băieţi, atunci vai de cei care apar cu pantaloni drepţi, obişnuiţi! Dacă o fată vorbeşte cumva bâlbâit, atunci are şansa ca toate colegele ei să râdă de ea, în fiecare zi. Dacă elevii unui liceu preferă blugii prespălaţi, atunci să nici nu te gândeşti să-ţi cumperi pantaloni de catifea. Asta ar ti o insultă adusă întregului corp de elevi ai şcolii! Orice deviaţie, cât de mică ar fi ea, orice schimbare faţă de ceea ce grupul declară că „asta facem toţi!", devine o încălcare a etichetei. Toţi îl arată cu degetul pe cel care a comis ofensa şi vorbesc despre el cu o lipsă de respect evidentă, ceea ce îl face pe respectivul să se simtă foarte prost.

Aş vrea să înţelegeţi că această presiune pentru a te conforma celorlalţi atinge cotele critice în timpul

adolescenţei. Din această cauză, adolescenţii acţionează deseori „în turmă", exact cum se comportă oile.
Toată lumea o face!
35
Jocul cartoanelor
O echipă de medici s-a hotărât să efectueze un experiment pentru a studia modul în care presiunea grupului îi influenţează pe tineri. Pentru a-şi atinge scopul, ei au invitat zece adolescenţi într-o cameră şi le-au spus că, în exerciţiul care urmează, li se va evalua „percepţia," pentru a afla cât de bine vede fiecare dintre ei din locul în care se află, până la perete.
Cei zece adolescenţi stăteau foarte aproape de peretele sălii, deci puteau foarte uşor să vadă până acolo. Ceea ce doreau, de fapt, doctorii să studieze nu era vederea elevilor, ci efectele presiunii grupului.
Deci, medicii le-au spus celor zece elevi: „Vom ridica în faţa voastră câteva cartoane. Pe fiecare dintre ele sunt desenate trei linii -linia A, linia B şi linia C. în unele cazuri, linia A va fi cea mai lungă; în alte cazuri linia B va fi cea mai lungă, iar în altele, linia C. Vom ridica pe rând mai multe zeci de cartoane. Le vom ţine în faţa voastră şi pe fiecare dintre ele vom pune creionul în dreptul liniei A, apoi în dreptul liniei B, apoi în dreptul liniei C. *Când vom pune creionul în dreptul celei mai lungi linii de pe acel carton, vă rugăm să ridicaţi o mână în sus."* Au repetat aceste indicaţii, pentru a fi siguri că toţi cei zece au înţeles, şi apoi au ridicat primul carton şi au pus creionul pe prima linie.
Obiectivul jocului

Ceea ce nu ştia, însă, unul dintre cei zece elevi, era faptul că ceilalţi nouă fuseseră contactaţi înainte de începerea experimentului şi instruiţi să ridice mâna nu la indicarea celei mai lungi linii ci a liniei care era *a doua* ca lungime. Cu alte cuvinte li s-a cerut să indice greşit.
Medicii au ridicat primul carton şi au pus creionul în dreptul liniei A, care era, în mod foarte evident mai scurtă decât linia B. în acel moment, toţi cei nouă elevi instruiţi înainte să indice greşit, au ridicat mâinile.
Băiatul care era persoana studiată a privit mirat în jurul său. Era evident că linia B era cea mai lungă, dar, după răspunsurile celorlalţi se părea că pentru toţi linia A era cea mai lungă. Mai târziu, băiatul a recunoscut că a gândit cam aşa: „Poate n-am ascultat atent instrucţiunile primite. Probabil n-am înţeles ceva cum trebuie, aşa că mai bine răspund şi eu ca toţi ceilalţi, ca să nu

mă fac de râs." Aşa că a ridicat şi el mâna, aşa cum au făcut toţi ceilalţi.
Apoi, medicii au repetat instrucţiunile: „Ridicaţi mâna la *cea mai lungă linie:* ridicaţi mâna când punem creionul în dreptul *celei mai lungi linii.*"
Ceva mai simplu nici nu se putea. Au ridicat al doilea cartonaş şi, din nou, nouă elevi din zece au indicat linia care nu era cea mai lungă. Băiatul încurcat a devenit şi mai încordat şi a ridicat şi el mâna o dată cu grupul. De fiecare dată s-a alăturat opiniei grupului deşi ştia foarte bine că aceasta era greşită.
Acest tânăr nu este un caz neobişnuit. De fapt, *75 %*

dintre tinerii care au fost testaţi astfel s-au comportat absolut identic. Au stat acolo în faţa a zeci de cartoane şi, de fiecare dată, au spus că linia scurtă este cea mai lungă! Pur şi simplu n-au avut curajul să spună, „Acest grup greşeşte. Nu pot explica de ce, dar cu voi ceva nu este în regulă." Doar 25 % au avut curajul să-şi afirme părerea personală împotriva celei a grupului, deşi majoritatea, în mod evident, greşea. Iată ce efect poate avea „presiunea grupului" asupra unei persoane nesigure.

Puterea unui prieten

Acest studiu a relevat o altă caracteristică foarte interesantă. *Dacă încă numai unul dintre elevi* indica linia corectă, atunci şansele ca subiectul testat să spună şi el ceea ce gândea de fapt (şi ceea ce era adevărat, la urma urmei!) creşteau spectaculos. Aceasta înseamnă că, dacă ai doar *chiar şi numai un prieten* care să stea alături de tine împotriva grupului, vei avea şi tu probabil mai mult curaj. Dar când eşti doar tu singur, este destul de greu să ai curajul de a rezista împotriva opiniei grupului.

Acum se ridică o întrebare foarte interesantă. De ce presiunea socială este atât de mare în timpul adolescenţei? De ce ne este atunci atât de teamă de a fi respinşi de grup? De ce trebuie neapărat să facem ceea ce ne este impus de către cei de vârsta noastră? De ce nu putem fi independenţi? Ei bine, răspunsul la aceste întrebări ne conduce înapoi la subiectul complexelor de inferioritate.

Când te simţi nevrednic şi prost, când nu-ţi place de tine

însuţi, eşti mult mai înspăimântat de perspectiva de a fi ridiculizat şi respins de către prietenii tăi. Eşti mult mai sensibil la faptul că cineva râde

de tine. îţi lipseşte încrederea care-ţi dă puterea să fii altfel. Ţi se pare că şi aşa problemele tale sunt destul de mari ca să le complici şi mai mult înfruntând dorinţele majorităţii. Deci, te vei îmbrăca aşa cum îţi spun ei să te îmbraci, vei vorbi aşa cum vorbesc ei şi toate ideile tale vor fi de fapt ideile grupului din care faci parte. Iţi este teamă să ridici mâna pentru ceea ce este corect, sau să-ţi exprimi propriile puncte de vedere. Dorinţa ta cea mai mare este să te porţi în cel mai sigur mod posibil. Aceste comportamente au toate un element comun: ele sunt rezultate ale sentimentului de inferioritate. Dean Martin, cântăreţul şi actorul de film a spus odată: „Arăta-ţi-mi un om care nu cunoaşte înţelesul cuvântului „frică" şi eu am să vă arăt un om care deschide uşa tuturor necazurilor!" Desigur, nu este vorba de „necazuri" propriu-zise, ci de teama de a fi respins de grup ... de teama de a nu fi invitat la o petrecere ... de teama de a nu fi agreat ... de teama de eşec.

Corul adolescenţilor

Dacă vrei să probezi existenţa acestui conformism, priveşte în jurul tău. Prima dată când vei avea ocazia să audiezi un cor de adolescenţi cântând în şcoala, sau în biserica ta, priveşte cu atenţie la cei din cor. Vei observa că fetele au părul aranjat în acelaşi fel! Dacă este la modă să ai părul lung, lăsat pe umeri, atunci fiecare fată îşi va lăsa părul drept, pe umeri. Vor fi *foarte* puţine

excepţii. Probabil că nici una dintre fete nu va avea îndrăzneala să-şi onduleze părul. Dacă însă, moda va fi cu părul ondulat, sau întors la spate, sau tuns scurt, toate fetele vor arăta exact la fel. Este evident că s-au străduit din greu să arate exact ca şi prietenele lor.
Cu câtva timp în urmă, un cor de adolescenţi, într-un concert la Miami, cânta „Glorie, glorie, aleluia." Este un cântec emoţionant şr, pur şi simplu, îl poate transporta pe cel care cântă „Glorie, glorie, Aleluia, Părintelui ceresc!" In cor erau cam şaizeci de adolescenţi, şi, în timp ce cântau, una din fetele din rândul din faţă a devenit atât de emoţionată, încât a leşinat. Dirijorul a văzut-o căzând, dar n-a vrut să întrerupă concertul, aşa că a continuat să dirijeze corul. Câţiva adulţi s-au adunat în jurul tinerei şi au ajutat-o să-şi revină. Oricum, când tânăra s-a prăbuşit, posibilitatea leşinului a fost plantată în capetele a 59 de tineri impresionabili.

Şase secunde mai târziu, un alt tânăr a albit la faţă, s-a clătinat şi a dispărut din rândul din spate. în acest moment, „sugestia" leşinului a devenit şi mai puternică. Fiecare cântăreţ se gândea de acum: „Dacă vine rândul meu? Cum m-aş simţi?"
Evident că un al treilea tânăr s-a clătinat şi a căzut pe podea cu o bubuitură zdravănă. Apoi a început, ca un foc mistuitor, ... patru, cinci, şase! Când corul a ajuns la ultimele cuvinte ale cântării, *douăzeci de adolescenţi* erau întinşi pe jos! Aceasta este culmea psihozei de grup!

Presiunea conformismului

Această „presiune a grupului" ajunge uneori la cotele ridicolului. Reclamele de televiziune ne spun nouă, adulţilor cum trebuie să arătăm. Suntem avertizaţi, de exemplu, că „părul ud înseamnă moarte sigură." Aceasta înseamnă că nimeni nu mai trebuie să folosească ulei de păr şi, dacă îl vei folosi (aşa cum era moda în anii '50, '60), atunci poţi avea probleme!

Oamenii bătrâni sunt făcuţi să se simtă stânjeniţi de vârsta lor. Nu este aceasta o prostie? Sunt peste cinci miliarde de oameni pe această planetă şi fiecare dintre ei ajunge să îmbătrânească. Nu este nici o persoană din această lume care să nu îmbătrânească! (De fapt în momentul în care nu mai îmbătrâneşti, eşti într-un mare necaz!)

Cu toate acestea adulţii sunt făcuţi să se simtă stânjeniţi de semnele normale şi naturale ale vârstei lor. Această presiune uriaşă acţionează asupra noastră încercând să ne bage pe toţi în nişte cutii uniforme, făcând din noi roboţi în loc de fiinţe umane.

Gândeşte-te puţin la această **problemă**

Să ne gândim un pic la câteva întrebări importante. De ce este atât de important un subiect ca acel al conformismului în anii adolescenţei? Vezi vreun motiv pentru care presiunea grupului poate fi periculoasă pentru tine? întrezăreşti cumva vreo posibilitate ca aceasta să-ţi aducă mai târziu vreun necaz? Cum te afectează conformismul acum? Te opreşte să faci ceea ce este bine? Cum se poate interfera cu viaţa ta?

Toată lumea o face!

39
Motivul pentru care conformismul este ceva rău este că el te poate determina să faci lucruri care ştii că sunt rele. Aceasta se întâmplă atunci când n-ai curajul să fii altfel decât prietenii tăi.

Poţi spune „NU!"?

Să presupunem că eşti într-o maşină cu alţi patru tineri, fiecare dintre voi fiind în jurul vârstei de şaisprezece ani. Vă plimbaţi cu maşina, vrând să vă distraţi, şi deodată şoferul îşi bagă mâna în buzunar şi scoate de acolo a sticluţă cu câteva pastile. Ia una dintre ele şi o bagă în gură, apoi întinde sticluţa celui ce stă în dreapta lui. Acesta râde, ia şi el o pastilă şi apoi dă sticluţa celor care stau pe bancheta din spate. Tu eşti ultimul căruia i-ar veni rândul să iei sticluţa şi toţi ceilalţi prieteni ai tăi au luat deja pastilele.

Când sticluţa va ajunge la tine, ce-o să spui? Ştii că pastilele acelea sunt, de fapt, droguri şi că sunt foarte periculoase pentru organism. N-ai vrea să le iei, dar nici n-ai vrea ca ceilalţi să râdă de tine. Eziţi o clipă, ceea ce-1 face pe cel de lângă tine să sară cu gura: „Hai băieţaş! Ce s-a întâmplat? Ţi-e frică? Hei, băieţi, avem cu noi un „copilaş al mamei!" Se sperie că o să afle tăticu'! Cine ar fi crezut? Hai bebeluş, ia-o, o să-ţi placă!"

Mâinile îţi tremură şi palmele îţi sunt ude de transpiraţie. Apoi şi ceilalţi băieţi încep să te tachineze, fiindcă vor să faci ceea ce au făcut şi ei. Presiunea este enormă. Inima îţi bate să-ţi spargă pieptul. Nu ştii ce să spui. Te simţi nătâng. Poate ar trebui să încerci totuşi.

Doar ca să vezi cum e. Poate că n-o să-ţi facă prea rău. Aşa că cedezi. Iei pastila. Ce uşurare să fii din noii „în rând cu ceilalţi!"
Vei vedea că, data viitoare, când vei fi îmbiat cu droguri, îţi va fi mult mai uşor să accepţi fiindcă ai făcut-o deja. Apoi drogurile vor deveni pentru tine un obicei şi, în curând, vei deveni dependent de ele; toate acestea din cauza presiunii conformismului. Astfel se explică răspândirea consumului de droguri între adolescenţii acestei ţări. Mii de tineri îşi pericliteză în permanenţă trupurile şi vieţile în acest mod. Organismul uman este foarte delicat. El poate fi cu uşurinţă afectat atât de mult, încât tot restul vieţii să-1 petreacă apoi în durere. Cu o supradoză, sau chiar cu o singură doză de „crack," poate fi ucis, doar de dragul „unui pic de distracţie."

40 James Dobson - PREGĂTIREA PENTRU ADOLESCENŢĂ

Am vorbit cu o fată de treisprezece ani care se droga zilnic. Trupul ei este atât de distrus şi de ruinat de droguri, încât niciodată nu se va mai face bine. Este *cumplit* să-ţi distrugi trupul în acest mod! Din nefericire ea n-a avut curajul să răspundă persoanei care i-a oferit prima dată drogul: „De ce să-mi distrug trupul? Acesta este singurul pe care-1 am!"
Şi alte comportamente rele îşi pot avea rădăcinile în presiunea conformismului. De ce credeţi că alcoolismul printre adolescenţi este o problemă atât de mare? Care credeţi că ar putea fi alt motiv pentru ţigările pe care tinerii continuă să le fumeze, deşi ştiu că acest obicei

scurtează viaţa, contaminează plămânii, creşte riscul cancerului şi periclitează vasele sanguine? De ce a luat adolescentul prima ţigară şi a tras primul fum în plămânii lui atât de curaţi până atunci? De regulă totul a început atunci când un prieten i-a oferit prima ţigară. „Nu vrei şi tu un fum?" Şi, din nefericire, nefumătorului i-a lipsit curajul să spună: „Nici gând!"

Curajul de a conduce

Iţi va fi de folos să ţii minte câteva lucruri *înainte* de a fi confruntat cu o criză de „presiune de grup." Trebuie să ştii că prietenii tăi sunt sub aceeaşi presiune ca şi tine. Ei sunt tentaţi să ia droguri, să fumeze, sau să bea pentru aceleaşi motive pentru care şi tu eşti tentat s-o faci; pur şi simplu le este teamă să fie „altfel." Le este teamă că data viitoare, când prietenul pe care-I admiră atât de mult (cel cu maşina) va merge într-o plimbare „de plăcere," va alege pe altcineva şi nu pe ei, pentru că ei "strică distracţia." Aşa că, prietenii tăi se vor comporta ca şi un peşte care intră de bunăvoie în năvod, printr-o opţiune total ilogică.

Nu ar fi cu mult mai bine să arăţi că ai încredere în tine însuţi, chiar atunci când presiunea este maximă? Poţi spune: „Băieţi, dacă vreţi s-o faceţi, n-aveţi decât, dar eu cred că e o prostie!" Felul acesta de comportament nu denotă că eşti „copilaşul mamei." Acesta este un mod de a arăta că ai curajul să te opui grupului atunci când acesta face ceva rău.

Să vă mai spun ceva: cei mai mulţi adolescenţi îi respectă pe cei care au curajul să fie ei înşişi, chiar cu riscul de a fi tachinaţi sau batjocoriţi.

O persoană care are o astfel de atitudine va deveni probabil un lider. El a arătat că nu se crede inferior ca cei care îl urmează. El nu este „de mămăligă." Dimpotrivă, are curajul de a se ridica şi de a apăra ceea ce crede el că e bine.
Şi încă un lucru: probabil el va reuşi să-i influenţeze în bine pe cei care caută un sprijin pentru a se opune grupului. (Vă mai amintiţi de experimentul cu cartonaşele?) Persoana aceasta, va face ca celălalt, care ar şovăi, deşi vrea binele, să aibă curajul de a sta şi el împotriva opiniei grupului.

Durerea handicapului

Presiunea conformismului nu este periculoasă numai pentru tânărul care se droghează, fumează, sau bea alcool. Ea este dăunătoare în special pentru acei adolescenţi *care nu pot* fi ca şi prietenii lor. De exemplu, în liceul unde am lucrat eu era o elevă oarbă care nu putea să accepte faptul că era diferită de alţi elevi. Modul ei de a rezolva situaţia era negarea faptului că era oarbă. Ea refuza ajutorul unui profesor specialist, care fusese angajat să lucreze cu ea. Nu făcea lucrările pe care i le dădea profesorul acesta şi nici nu voia să discute cu el. încerca chiar să umble fără ajutorul bastonului de orb, sau fără ajutorul unui câine dresat special pentru aceasta. îşi îndrepta spatele şi mergea de-a lungul peretelui şcolii ca şi când ar fi ştiut încotro merge. într-o zi am văzut-o îndreptându-se într-o

direcţie greşită şi, înainte de a o putea opri, s-a lovit de un stâlp. Cu toate acestea, pur şi simplu nu voia să pipăie cu ceva terenul din jurul ei. Această tânără nefericită nu putea să accepte faptul că era altfel decât elevii „normali." Şi, în consecinţă, suferea din cauza sentimentului de inferioritate.
Am văzut copii surzi care refuzau să poarte proteza auditivă, cu ajutorul căreia ar fi putut să audă la şcoală. Un elev de clasa a doua refuza să poarte „chestia aia" în ureche fiindcă îl făcea să se simtă prost. De îndată ce pleca de acasă, îşi scotea proteza din ureche, deşi fără ea, nu putea auzi aproape nimic în clasă.
Cunosc un băieţel de patru ani, ai cărui ochelari s-au pierdut prin casă. Familia a răscolit toată casa ca să dea de ei, dar nu i-a putut găsi. Nici copilul nu părea a şti unde sunt ochelarii. în cele din urmă însă, a mărturisit: „Mami, vreau să-ţi spun ceva."
"Ce?", I-a întrebat mama. Iar copilul a răspuns: „Găsesc eu ochelarii mei!"

Toată lumea o face!

Apoi s-a dus în curtea din spatele casei şi i-a scos dintr-o groapă pe care o făcuse în pământ! Acest copilaş de patru ani a îngropat ochelarii fiindcă aceştia îl făceau să se simtă altfel decât ceilalţi copii. Acesta este sentimentul de stânjeneală încercat de cei care nu se pot conforma. Ei au nevoie de înţelegerea şi bunătatea noastră.
Un băiat numit „Urechilă"

Nu întotdeauna am fost sensibil la sentimentele copiilor care nu puteau să fie ca tovarăşii lor de grup. De fapt, a trebuit să învăţ să fiu bun cu alţii în copilărie. Când aveam nouă ani, mergeam în fiecare săptămână la şcoala duminicală. într-o duminică, un băiat nou în biserica noastră, cu numele Fred, a venit pentru prima dată în clasa noastră. Nu m-am gândit că Fred s-ar putea simţi stânjenit şi străin fiindcă eu îi cunoşteam pe toţi din clasă şi eram prieten cu ei. Stătea liniştit privind tot timpul în podea. în timpul lecţiei, am observat că Fred avea nişte urechi deosebit de mari.
Apoi am făcut un lucru foarte urât. Am început să spun tuturor celor din jurul meu despre urechile lui Fred şi m-am gândit că „Urechilă" ar fi o poreclă teribilă pentru el. Toţi au început să râdă şi să-1 strige „Urechilă." Se părea că Fred suportă destul de bine gluma. A rămas liniştit, zâmbind încurcat, fiindcă nu ştia ce să răspundă, dar cuvintele noastre îl răneau adânc. Apoi, deodată, n-a mai zâmbit. A ţâşnit de pe scaun şi s-a năpustit pe uşă plângând. A ieşit din clădirea bisericii şi n-a mai venit niciodată la biserica noastră. Nu-1 învinuiesc pentru aceasta. Felul în care ne-am purtat noi a fost extrem de urât şi cred că lui Dumnezeu nu i-a plăcut.
în acea zi eu am ignorat total ceea ce simţea Fred. Mă credeţi sau nu, eu n-am avut intenţia să-i fac vreun rău. Nu m-am gândit nici o clipă că gluma mea ar putea să-1 facă să se simtă groaznic şi, când l-am văzut fugind pe uşă afară, am fost şocat. îmi amintesc că, după ce a plecat, m-am gândit la ceea ce am făcut şi am regretat. De ce am fost aşa de crud cu Fred? Fiindcă nimeni nu

mi-a spus vreodată că unii oameni ar putea fi răniţi de glumele mele la adresa lor. Credeam că singurul căruia nu-i place să se râdă de el sunt eu. învăţătorii de la orele de şcoală duminicală ar fi trebuit să mă înveţe să respect şi să protejez sentimentele altora. Ar fi trebuit să mă ajute mai mult să fiu ca şi Cristos.
Din această cauză îţi scriu *ţie* aceste rânduri. Vreau să ştii că şi alţii simt ca tine. Li se pune acelaşi nod în gât atunci când ceilalţi

îi tachinează şi plâng când sunt singuri. *Nu câştigi nimic* fâcându-i să se simtă şi mai rău decât se simt deja, în special pe cei care au un handicap fizic sau o trăsătură ieşită din comun.. Dacă cineva are nasul prea mare, el o ştie deja, aşa că n-are rost să vorbeşti despre nasul lui. Dacă este prea înalt, sau prea mic, prea gras, sau prea slab, nu râde de el, nu-1 porecli, nu atrage atenţia asupra unei trăsături faţă de care el este ultrasensibil şi nu mai adăuga încă un motiv pentru care să se simtă şi mai prost. EI sau ea, au deja destule probleme.

Mănuşile de zi cu zi

îmi amintesc de un băieţel de clasa a doua, cu numele Jeff, a cărui învăţătoare a venit la mine în urmă cu câţiva ani, ca s-o ajut să rezolve o problemă. Ea a observat că Jeff purta întotdeauna la şcoală o pereche de mănuşi de piele mari şi negre. Rareori era văzut fără aceste mănuşi, chiar şi în cele mai calde zile ale anului. Era evident că nu le purta ca să-şi încălzească mâinile. Desigur, învăţătoarea îl obliga să-şi scoată mănuşile

când intra în clasă, fiindcă altfel nu putea să ţină creionul în mână. Dar, imediat ce Jeff ieşea în recreaţie, îşi punea din nou mănuşile pe mâini.
învăţătoarea lui Jeff nu putea înţelege motivul acestui comportament. De ce ţinea aşa de mult la acele mănuşi? Nu erau nici noi, nici scumpe; de fapt erau scorojite şi murdare. Discutând cu mine despre cazul Iui Jeff, învăţătoarea a amintit în treacăt că Jeff era singurul copil negru din clasa sa. Atunci, deodată, explicaţia pentru comportamentul lui Jeff a început să prindă contur în mintea mea. Ei era deranjat de faptul că era altfel decât colegii Iui, la fel cum aş fi fost eu şi cum ai ti fost tu în locul lui.
Jeff purta cămăşi cu mânecă lungă, pantaloni, ciorapi şi pantofi şi de aceea *singura parte a pielii sale pe care putea s-o vadă erau mâinile.* Purtând mănuşiie, Jeff nu-şi mai vedea mâinile negre! Cu siguranţă că pielea lui neagră nu-1 făcea inferior, dar îi ftcea să se simtă „altfel", fiindcă era singurul din clasă care nu era alb. Era deranjat de această diferenţă şi încerca s-o acopere. Trebuie să înţelegem prieteni ca şi Jeff, care se simt inferiori şi stânjeniţi. De fapt, dacă îi iubim pe alţii aşa cum ne iubim pe noi înşine, vom acorda la fel de mult timp şi atenţie pentru a evita ca ei să se simtă ridicoli, cât vom acorda şi pentru noi în circumstanţe asemănătoare.
Dacă îi iubim pe alţii aşa cum ne iubim pe noi înşine, vom acorda Ia fel de mult timp şi atenţie pentru a evita ca ei să se simtă ridicoli, cât vom acorda şi pentru noi în circumstanţe asemănătoare.

Ne vom împrieteni cu acela care este un pic altfel decât noi, este nou la şcoala noastră, este un străin cu un accent ciudat, sau se află într-o situaţie stânjenitoare. Biblia spune că atunci când ajuţi o astfel de persoană este ca şi cum l-ai ajuta pe Isus însuşi! *Mai mult decât orice altceva, aceasta este esenţa creştinismului!*

Cum vede Dumnezeu conformismul

Toate acestea ne conduc înapoi la principiile Bibliei, care ar trebui să dicteze comportamentul nostru în fiecare domeniu al vieţii. Scripturile ne vorbesc foarte direct despre pericolul conformismului. Dumnezeu, în înţelepciunea Sa, ştie că presiunea de grup ar putea să ne oprească de Ia a face ceea ce este bine, şi de aceea El vorbeşte foarte autoritar împotriva conformismului. Romani 12:2 ne atrage atenţia să „nu vă potriviţi chipului veacului acestuia (cu alte cuvinte, nu lăsaţi ca lumea să vă deformeze după tiparele ei), ci să vă prefaceţi prin înnoirea minţii voastre, ca să puteţi deosebi bine voia lui Dumnezeu, cea bună, plăcută şi desăvârşită." Aşa scrie în traducerea Cornilescu a Bibliei. Să încercăm să folosim acum o parafrazare a acestui verset: „Nu imitaţi modul de comportare şi obiceiurile acestei lumi, ci fiţi oameni noi şi deosebiţi, având ceva nou în felul în care gândiţi şi acţionaţi. Atunci veţi vedea din propria voastră experienţă cât de mult vă va satisface calea lui Dumnezeu."

Un alt verset din Biblie (cel pe care îl găsim în întâia Epistolă a iui loan, la capitolul 3, versetul 13), atinge

acest subiect în mod şi mai direct: „Nu vă miraţi, fraţilor, dacă vă urăşte lumea."
Este evident din aceste versete şi din multe altele că Dumnezeu nu doreşte să urmăm fanteziile, capriciile, poftele lumii din jurul nostru. El aşteaptă să spunem: „Eu îmi voi controla comportamentul, mintea, trupul şi viaţa mea. Voi fi ca şi prietenii mei în lucrurile care nu sunt importante, cum ar fi, de exemplu, să mă îmbrac în costum cu cravată, sau în jeanşi şi tricou, atunci când ceilalţi se îmbracă aşa. Dar, când apar situaţii care ar putea afecta morala, ascultarea de Dumnezeu. învăţătura la şcoală, păstrarea sănătăţii şi a curăţiei trupului meu, atunci nu voi permite nimănui din afară
Toată lumea o face!

să-mi spună ce să fac. Dacă râd de mine, treaba lor: să râdă. Oricum distracţia lor n-o să ţină mult. N-am de gând să las *nimic* să mă îndepărteze de o viaţă creştină adevărată." Cu alte cuvinte: „Nu mă voi conforma lumii!"

Curajul creştinului

Sper ca această discuţie să te întărească pentru a putea rezista presiunilor care se exercită în jurul tău în anii adolescenţei. Şi mai sper ca tu să nu exerciţi astfel de presiuni asupra altor oameni (în special asupra celor cu defecte) pentru ca şi ei să se poată simţi fericiţi şi în siguranţă. Aceasta cere curaj creştinesc şi încredere din partea ta.
Am auzit o istorisire adevărată despre un tânăr creştin foarte curajos. După absolvirea liceului, s-a înscris la

cursurile unei universităţi. în timpul primelor săptămâni de şcoală, un profesor ateu a întrebat clasa dacă este cineva între studenţi care se consideră creştin. Era evident că profesorul dorea să intimideze pe oricine ar fi îndrăznit să ridice mâna. Acest tânăr a privit în jurul său şi a văzut că nici unul dintre cei două sute de studenţi nu avea de gând să-şi afirme credinţa. Ce putea să facă? Trebuia fie să afirme că este creştin, recunoscându-şi credinţa, fie s-o nege, aşa cum a făcut Petru înaintea răstignirii lui Isus. Aşa că şi-a ridicat mâna în sus şi a spus: „Eu sunt creştin!"

Profesorul 1-a chemat în faţa clasei şi i-a spus: „Cum poţi să fii atât de prost, încât să crezi că Dumnezeu S-a făcut om şi a trăit pe pământ? Asta-i o prostie! în afară de aceasta, am citit Biblia şi trebuie să-ţi spun că nimic din ceea ce este scris acolo nu mi s-a adresat mie!"

Tânărul a privit drept în ochii profesorului şi i-a spus: „Domnule profesor, Biblia este scrisoarea pe care Dumnezeu a trimis-o creştinilor. Dacă n-aţi înţeles-o, aceasta este răsplata pentru faptul că aţi citit scrisoarea altcuiva!"

Un răspuns curajos, nu-i aşa? (întotdeauna mi-aş dori să pot da astfel de răspunsuri, dar ideea îmi vine de regulă când este deja prea târziu.) Faptul că poţi sau nu să dai răspunsuri inteligente

2* r^COn ea?r? 35a dC mulL *Ceea ce cont∧ă* ∧ ca tu să-ţi păzeşti credinţa in Dumnezeu şi să vrei să fii identificat cu El

Poate că la şcoală sau Ia facultate, sau în altă parte, se vor găsi oameni care sate batjocorească atunci când vei încerca să trăieşti o v aţă cu adevărat creştină. Când se va întâmpla acest lucru sper sâ-ţ. aduci aminte de această discuţie despre presiunea grupului şi despre porunca pe care Dumnezeu însuşi a dat-o Nu fi conformişti!"
" *n*

Capitolul 3

tjii **se întâmplă cu organismul meu**

Să ne îndreptăm acum atenţia spre o altă experienţă nouă pe care o vei trăi în timpul adolescenţei. Sunt sigur că ai observat că adulţii sunt mai mari decât copiii, dar diferă de ei şi prin altceva. Arată altfel şi se comportă diferit. Pentru cei care vă aflaţi între zece şi treisprezece ani doresc să discutăm acum despre schimbările spectaculoase care au loc la trecerea de Ia etapa copilăriei la cea de adult. Poate că unii dintre cititori au trecut deja prin ceea ce voi prezenta în continuare.

„Marele şef" de la ultimul etaj

Procesul creşterii este minunat şi interesant. Este controlat de un organ micuţ situat în apropierea centrului creierului tău numit *glanda pituitară.* Acest organ, deşi de mărimea unei boabe de fasole, este considerat glanda conducătoare pentru că ea comandă celorlalte glande ce să facă. Este „marele şef de la ultimul etaj" şi, când dă o poruncă, sistemul glandular intră în alertă. Undeva în glanda ta pituitară se află configuraţia organismului tău. Exact la momentul potrivit îşi va trimite emisarii numiţi hormoni, care vor

transmite celorlalte glande următorul mesaj: „Puneţi-vă în mişcare, este momentul creşterii." De fapt, acei hormoni vor avea efecte importante asupra organismului tău în următorii ani.
Sunt câteva motive pentru care ar trebui să cunoşti acest aspect al dezvoltării tale fizice. în primul rând, dacă nu ştii ce se întâmplă

cu tine, te poţi speria când mai multe evenimente şocante se vor produce toate deodată. Nu este un lucru neobişnuit ca un adolescent să înceapă să se îngrijoreze când observă ce se petrece cu el. Se întreabă, „Ce se întâmplă cu mine? Am vreo boală? Ar putea fi cancer? Ceva nu este în regulă cu trupul meu? Cum să îndrăznesc să vorbesc cu cineva despre toate acestea?" Toate aceste temeri sunt neîntemeiate şi evitabile. Ele provin doar din ignoranţă, sau informaţii greşite. Când copiii sunt avertizaţi de etapele procesului creşterii, ei înţeleg că schimbările prin care trec sunt evenimente normale, naturale, şi le receptează ca atare. De aceea eu îţi spun exact la ce te poţi aştepta în perioada adolescenţei. Nu există nici un motiv să te îngrijoreze schimbările fizice rapide pe care le observi.

Pregătirea pentru a deveni părinte

La ce schimbări te poţi aştepta în timpul primilor ani ai adolescenţei şi cum vor avea loc? Transformarea principală pe care o vei observa va fi pregătirea organismului tău pentru a putea deveni părinte. Cred că ai sesizat nuanţa: n-am spus că vei deveni părinte

(aceasta se va întâmpla peste câţiva ani), ci că trupul tău *se echipează* pentru a putea concepe alte fiinţe umane. Aceasta este una din transformările majore ale adolescenţei. Numele acestei treziri sexuale *este pubertate.* (îţi mai aminteşti de primul capitol în care ai trecut cu „maşina" ta printr-un oraş cu acest nume?)

Noul trup al băiatului

Să vorbim mai întâi despre ce se întâmplă cu băieţii, apoi ne vom ocupa şi de fete. în timpul pubertăţii, băiatul începe să crească foarte repede, mai repede decât înainte. Muşchii săi se aseamănă tot mai mult cu cei ai bărbaţilor. Este tot mai puternic şi îşi coordonează tot mai bine mişcările. De aceea un băiat din primii ani ai liceului este un sportiv mai bun decât unul din clasa a şasea sau a şaptea, iar un elev din ultimul an de liceu este mult mai bine pregătit fizic decât unul din primii ani. în această perioadă au loc schimbări spectaculoase în dimensiunea, forţa şi coordonarea organismului.

în al doilea rând, băiatul începe să semene tot mai mult cu bărbaţii în privinţa părului de pe corp. Va observa că începe să-i crească barba şi trebuie să se bărbierească din când în când. începe să-i apară pentru prima dată păr sub braţ şi în regiunea pubiană (sau

partea intimă a corpului), în jurul organelor sexuale. Acestea se vor mări şi vor deveni asemănătoare organelor sexuale ale bărbaţilor. Toate acestea sunt dovezi că micuţul băiat dispare pentru totdeauna şi locul lui va fi luat de un bărbat adevărat, capabil să devină

tată şi să se îngrijească de soţia şi copiii lui. Această transformare uluitoare îmi aminteşte de o omidă care se îmbracă cu o gogoaşă de mătase pentru ca apoi să iasă din ea o creatură total diferită, un fluture. Desigur, schimbările unui băiat nu sunt chiar atât de drastice, dar el nu va mai fi niciodată la fel după ce a parcurs procesul *maturizării* (termenul medical pentru creştere).

Schimbări rapide

Lucrul care îi sperie pe cei mai mulţi copii este rapiditatea cu care au loc schimbările de care am vorbit (aproape peste noapte). Glanda pituitară zoreşte celelalte glande să intre în acţiune, împarte ordine în stânga şi în dreapta şi tot organismul este în stare de alertă, străduindu-se să ducă la îndeplinire aceste comenzi. Tot organismul este afectat; chiar şi vocea va începe să se schimbe. Sunt sigur că ai observat că vocea tatălui tău este mult mai groasă decât a ta. Te-ai întrebat de ce? A fost întotdeauna aşa gravă? S-a asemănat mereu cu o sirenă marină folosită pentru ceaţă? Ţi-1 imaginezi pe tatăl tău plângând în leagăn cu o voce groasă? Bineînţeles că nu. El nu s-a născut aşa. Vocea lui s-a schimbat în timpul pubertăţii şi aceasta ţi se va întâmpla şi ţie. Totuşi, pentru unii adolescenţi vocea constituie un motiv de jenă, nefiind stabilă până când procesul îngroşării ei s-a încheiat. Este stridentă, piţigăiată, spartă, sau şovăitoare. Acesta nu este un motiv de îngrijorare deoarece, peste numai câteva luni, se va îngroşa şi stabiliza. Este nevoie de puţin timp pentru transformarea corzilor vocale.

Problemele pielii

Fiecare părticică a organismului este afectată în timpul pubertăţii. Chiar şi pielea va trece prin transformări semnificative, indiferent dacă eşti băiat sau fată. De fapt, acesta este aspectul cel mai dezagreabil al tuturor schimbărilor ce au loc la începutul adolescenţei. într-un sondaj efectuat printre copii de această vârstă,

s-a pus întrebarea, „Ce îţi displace cel mai mult la tine?" Problemele pielii au depăşit cu mult oricare alte neplăceri ale adolescenţei.

Erupţiile de pe piele apar în primul rând ca urmare a unor secreţii uleioase în timpul adolescenţei. Porii pielii se umplu cu această substanţă şi, pentru că uleiul nu se poate evacua, se întăreşte şi dă naştere la coşuri sau puncte negre. Te poţi aştepta ca aceste imperfecţiuni ale pielii să dureze câţiva ani, deşi la unii se manifestă mai puţin vizibil.

Când coşurile şi punctele negre persistă, boala pielii se numeşte acnee. Dacă îţi apare acneea, trebuie să-ţi păstrezi pielea curată şi să îndepărtezi substanţele uleioase şi murdăria de pe faţă. De asemenea, este important ce mănânci, pentru că unele alimente agravează situaţia. Dacă este cazul, poţi apela Ia sfatul unui *dermatolog,* un doctor specializat în bolile pielii. El te va sfătui în privinţa tratamentului potrivit.

Extenuarea adolescenţilor

O altă problemă, comună atât băieţilor cât şi fetelor, este frecvenţa destul de mare a stărilor de oboseală, sau a lipsei de energie. Un timp, organismul tău va consuma

atât de multă energie pentru realizarea transformărilor necesare, încât îi va rămâne puţină energie pentru alte activităţi. De obicei această perioadă nu este lungă, dar stările de extenuare trebuie prevenite. Ele te vor influenţa în două moduri.

In primul rând, trebuie să te odihneşti suficient în timpul impetuoaselor transformări ce au loc. Nevoia de odihnă nu este întotdeauna satisfăcută deoarece adolescenţii au impresia că nu mai trebuie să se culce devreme ca atunci când erau copii. Astfel, stau până noaptea târziu şi, a doua zi, abia se târăsc într-o stare avansată de epuizare. Trebuie ştiut că un copil de doisprezece, sau treisprezece ani are nevoie de mai mult somn decât unul de nouă, sau zece ani, pur şi simplu datorită ritmului alert al schimbărilor din corpul lui.

Dacă şi părinţii tăi citesc această carte, le-aş sugera să te lase să dormi mai mult sâmbăta dimineaţa, dacă este posibil. Uneori este greu pentru părinţi să permită copiilor lor, care sunt deja mari, să stea în pat până la ora 10, când este de lucru în casă, sau în grădină. Totuşi, ei ar trebui să ştie că somnul mai lung al copiilor lor este o necesitate şi ar fi înţelept din partea lor să le permită să şi-o satisfacă. *După* ce se scoală, poate îndeplini diferite sarcini domestice cu un zâmbet larg de recunoştinţă pe faţă!

în al doilea rând, alimentaţia din timpul adolescenţei este foarte importantă. Organismul tău are nevoie de materia primă cu care să construiască noile celule şi

fibre musculare şi osoase. Dulciurile şi alunele nu vor realiza niciodată aceasta. Alimentaţia din această perioadă trebuie să fie *echilibrată;* este chiar mai importantă acum decât atunci când aveai şase sau şapte ani. Dacă nu respecţi o alimentaţie corespunzătoare în perioada de creştere rapidă pe care o parcurgi, vei suferi consecinţele: boli şi alte probleme fizice. Organismul tău *trebuie* să aibă mineralele, vitaminele şi proteinele necesare pentru a creşte în atâtea direcţii.

Frumuseţea feminităţii

Să vorbim acum despre multiplele transformări ale fetelor în anii pubertăţii. Corpul unei fete trece prin schimbări mai complexe decât al unui băiat, fiindcă trebuie să se pregătească pentru maternitate. Modul în care funcţionează organismul unei femei pentru a aduce pe lume o fiinţă umană este unul dintre cele mai frumoase mecanisme create de Dumnezeu în întregul univers. Să privim puţin acest proces.

Fiecare viaţă umană începe printr-o celulă minusculă, atât de mică încât nu poate fi observată decât la microscop. Prima celulă, numită şi zigot, începe să se dividă şi să crească în interiorul uterului matern. Uterul este un loc special din partea inferioară a abdomenului. Este un fel de pungă mică, special destinată adăpostirii embrionului. *(Embrionul* este numele dat fătului în primele faze ale dezvoltării sale.) Nevoia copilului de căldură, oxigen şi hrană este satisfăcută complet de către organismul mamei, în timpul celor nouă luni dinaintea naşterii. Orice dereglare (mai ales în primele trei luni) poate determina moartea

copilului. Embrionul este foarte delicat şi trupul mamei trebuie să fie într-o stare bună pentru a-i asigura condiţiile necesare dezvoltării.
Pentru îndeplinirea acestor condiţii, organismul unei fete se schimbă mult în timpul pubertăţii. O transformare importantă este menstruaţia, despre care probabil că ai auzit deja. Fetele trebuie să înţeleagă foarte bine acest proces. Poate că, acasă, sau la şcoală, ai învăţat despre menstruaţie, deci ceea ce-ţi spun este doar o reluare

a ceea ce ştii. Totuşi, cred că şi băieţii ar trebui să fie informaţi despre aceasta, deşi de cele mai multe ori ignoră complet subiectul.

Viaţa ce se dezvoltă

Când o femeie este gravidă, adică după ce zigotul a fost plantat în uterul ei, în urma relaţiei sexuale cu un bărbat, organismul ei începe să protejeze embrionul şi să-l ajute să se dezvolte. El are nevoie de oxigen, hrană şi multe substanţe chimice necesare vieţii. Toate acestea ajung automat în uterul matern prin intermediul sângelui mamei. Dar, pentru că uterul nu ştie când o viaţă nouă va fi plantată în el, se pregăteşte în flecare lună să primească un embrion, în caz că apare vreunul. De aceea, pe pereţii uterului se acumulează sânge pentru hrănirea embrionului, dacă femeia devine gravidă. Dacă însă *nu* se întâmplă aşa, sângele uterin nu mai este necesar, şi atunci este eliberat de pe pereţii uterului şi este eliminat prin vagin, acea deschizătură prin care sunt

născuţi copiii.
La fiecare 28 de zile (număr care diferă puţin de la persoană la persoană), trupul femeii evacuează sângele care ar fi fost folosit pentru hrănirea embrionului, dar care acum nu mai este necesar. Pentru aceasta sunt necesare trei-patru zile, timp în care femeia poartă bandaje igienice. Numele acestui proces este *menstruaţie.*
Doresc să înţelegi câteva atitudini foarte importante în urma acestei prezentări. In primul rând, menstruaţia nu este un motiv de spaimă, sau teamă j)entru fete. Unele sunt foarte încordate când trec prin acest proces. încep să se îngrijoreze şi îl aşteaptă cu teamă, iar unele ar dori să nu vină niciodată. De fapt, menstruaţia face posibil cel mai extraordinar şi fantastic eveniment din toate câte pot avea loc: crearea unei noi fiinţe umane. Ce minune este ca o singură celulă, zigotul, să se dividă în două, apoi în patru, opt şi apoi în trilioane de celule noi! Din celulele nou-apărute se formează o inimioară mică, care începe să bată. Apoi apar degetele, ochii, urechile şi toate organele interne. Un lichid special (lichidul amniotic) îl înconjoară pe copil pentru a-1 proteja de lovituri şi accidente. Acolo stă nouă luni, până când este capabil să supravieţuiască în lumea exterioară. Apoi, Ia momentul potrivit, mama începe să-1 împingă afară prin canalul naşterii (vaginul) în mâinile doctorului care îi aşteaptă sosirea.
Ceva se întâmplă cu organismul meu

Frumuseţea planului lui Dumnezeu

Aspectul cel mai frumos al acestui sistem incredibil de complicat este faptul că se derulează *automat* în organismul femeii. Este ca şi cum Proiectantul Genial, Dumnezeu însuşi, este acolo şi îi spune ce să facă. De fapt, ştii că exact aşa stau lucrurile? Regele David, într-unui din Psalmii din Biblie afirmă că Dumnezeu este prezent la crearea unei noi vieţi. Să citim cum descrie el evenimentul în Psalmul 139:13-15:
„Tu mi-ai întocmit rărunchii, Tu m-ai ţesut în pântecele mamei mele. Te laud că sunt o făptură aşa de minunată. Minunate sunt lucrările Tale şi ce bine vede sufletul meu lucrul acesta! Trupul meu nu era ascuns de Tine, când am fost făcut într-un loc tainic, ţesut în chip ciudat, ca în adâncimile pământului."
. Dumnezeu n-a supravegheat doar dezvoltarea lui David în pântecele matern (un alt cuvânt pentru uter), ci El a făcut acelaşi lucru în cazul meu şi al tău! El a programat flecare zi pe care o vom trăi şi toate sunt înregistrate cu grijă. Este gândul cel mai liniştitor din câte cunosc!
Deci, menstruaţia nu este un eveniment înfricoşător. Este semnalul că organismul tău se pregăteşte să colaboreze cu Dumnezeu la crearea unei vieţi noi, dacă aceasta este dorinţa Lui pentru femeia respectivă. Menstruaţia este modul în care corpul îi spune fetei că se află în creştere ... că nu mai este copil ... şi că ceva extraordinar se petrece în interior.

Cunoaşterea faptelor aduce echilibru

Fetelor, vă rog să nu vă neliniştească acest aspect al sănătăţii voastre. Nu veţi muri datorită menstruaţiei, vă

asigur. Menstruaţia este la fel de naturală ca şi dormitul, hrănirea sau ca oricare alt proces fiziologic. Dacă crezi că ce ţi se întâmplă este anormal, dacă te frământă un anume aspect al menstruaţiei, dacă crezi că eşti diferită de alte fete sau că ceva nu este în regulă cu organismul tău, dacă menstruaţia îţi provoacă dureri, sau dacă ai nelămuriri, fă-ţi curajul să vorbeşti cu mama ta, cu un doctor sau, cu altcineva în care ai încredere. In aproape 98 de cazuri dintr-o sută, temerile se

dovedesc a fi neîntemeiate. Vei afla că eşti complet normală, singura problemă fiind neînţelegerea mecanismului acestui proces.

Alte schimbări viitoare

Evident, şi alte lucruri vor începe să se petreacă cu corpul tău, cam în acelaşi timp cu menstruaţia. Vei face un salt în creştere chiar înainte de prima menstruaţie. Este important de ştiut că menstruaţia poate apărea foarte timpuriu, chiar la nouă, sau zece ani, dar şi foarte târziu, la şaisprezece, sau şaptesprezece ani. Vârsta diferă mult de la fată la fată.

în această perioadă, corpul tău se va rotunji, întocmai ca al mamei tale. Sânii îţi vor creşte şi, uneori, te vor durea (chiar şi băieţii au câteodată dureri asemănătoare). Aceasta nu înseamnă că ai cancer, sau vreo altă boală, ci doar că sânii, ca şi întregul corp de altfel, se modifică. îţi va creşte păr sub braţ, pe picioare şi în regiunea pubiană, la fel ca băieţilor. Acestea sunt modificările fizice cele mai evidente şi, când le vei sesiza, îţi poţi lua

rămas bun de la copilărie. Te afli în plină viteză pe drumul maturizării.

Podul maturizării târzii

Mai există încă un aspect important pe care aş vrea să-1 discut cu băieţii şi fetele. Drumul vostru spre maturitate nu trece doar deasupra canionului sentimentelor de inferioritate, ci traversează şi un alt pod care se clatină, cel al *maturizării târzii.* Mă refer la sentimentele de anxietate prin care trece un adolescent când procesul creşterii nu are Ioc atât de repede cât credea el, sau o dată cu maturizarea prietenilor săi. Schimbările din timpul pubertăţii, pe care le-am descris, pot avea loc foarte timpuriu, chiar de la nouă, sau zece ani, sau foarte târziu, la şaisprezece, sau şaptesprezece ani, *fiecare băiat şi fată având ritmul propriu de dezvoltare.* Ritmul creşterii este dictat de glanda pituitară din creier, care controlează totul. Totuşi, ritmurile proprii de creştere le provoacă multe temeri neîntemeiate celor a căror dezvoltare este mai timpurie, sau mai târzie decât a prietenilor lor. Vârsta la care au loc schimbările pubertăţii nu este chiar atât de importantă, dar poate deveni o sursă de frământare şi nelinişte.

Schimbările din timpul pubertă-[1] ţii, pe care le-am descris, pot avea loc foarte timpuriu, chiar de la nouă, sau zece ani, sau foarte târziu, ia şaisprezece, sau şaptesprezece ani, *fiecare băiat şi fată având ritmul propriu de dezvoltare.*

Să presupunem că eşti o fată de treisprezece ani, al cărei

corp n-a început încă să se dezvolte. Arăţi ca o fetiţă; nici un semn al maturităţii nu s-a manifestat. Dacă te uiţi la celelalte fete din clasa ta, vei observa că unele dintre ele arată deja ca nişte femei. Ele poartă sutien, iar tu nu ai încă nevoie de el.

Atunci începi să te întrebi ce se întâmplă în interiorul tău. „Ceva nu merge cum trebuie? De ce nu cresc şi eu ca şi celelalte fete?" Apoi împlineşti paisprezece ani şi nimic nu se întâmplă. Corpul tău pare că stă pe loc şi începi să te îngrijorezi serios. Nu poţi dormi noaptea şi te întrebi dacă şi la cincisprezece ani vei arăta tot ca o fetiţă. Colegele tale vorbesc între ele despre menstruaţie, dar tu nu poţi participa la discuţie pentru că nu ştii nimic despre asta. Te simţi diferită şi aproape că ajungi să te îmbolnăveşti de frică.

Nici măcar puţin puf

Sau să presupunem că eşti un băiat de cincisprezece ani, care are probleme similare. Nu eşti la fel de puternic ca ceilalţi băieţi şi, deoarece n-ai făcut încă saltul de creştere rapidă, eşti printre cei mai scunzi băieţi din clasă. De fapt, eşti mai scund chiar şi decât majoritatea fetelor, pentru că ele îşi încep pubertatea mai repede decât băieţii. Ceilalţi băieţi au început să se bărbierească, dar tu n-ai nici măcar puţin puf pe faţă. Când vorbeşti la telefon, toţi cred că eşti fată datorită vocii tale subţiri. Nu există insultă mai mare!

Dar cel mai dureros lucru este că ceilalţi băieţi au observat că eşti încă un copil şi te tachinează pentru aceasta. Când eşti la vestiar, îţi găsesc diferite porecle pentru că nu ai păr în zona pubiană, sau pentru că eşti

scund şi sfrijit.
Ce vei face dacă aşa vor sta lucrurile în următorii ani? Vei ceda nervos? Vei strânge din dinţi şi te vei consuma în interior? Sper să nu ajungi până acolo.

Eşti perfect normal

Permiteţi-mi să vă dau o sugestie tuturor celor care creşteţi mai târziu decât ceilalţi. Lucrul cel mai important pe care trebuie să vi-1 amintiţi întotdeauna este că *sunteţi perfect normali.* Este tot atât de sănătos să creşti mai târziu, ca şi mai devreme şi nu există nici un motiv să crezi că nu te vei maturiza niciodată.
Rezistă doar un an,

sau doi şi apoi focurile de artificii vor începe să izbucnească şi pentru tine, la fel ca pentru toţi ceilalţi! îţi promit că aşa se va întâmpla. Dacă nu mă crezi, uită-te la adulţii din jurul tău. Vezi vreunul care să arate ca un copil? Desigur, nu. *Fiecare* va creşte mai devreme sau mai târziu.
Cu siguranţă, nu este amuzant să fii ironizat de prietenii tăi, dar, dacă eşti conştient că nu vei fi diferit de ei decât un timp scurt, poţi face faţă situaţiei. Mai important mi se pare reversul situaţiei: tu să nu-i faci pe alţii să se simtă ridicoli pentru că nu au crescut încă!

Apetitul sexual

Pe măsură ce corpul tău începe să se schimbe, vei observa că începi să fii atras tot mai mult de cei de sex opus. Deodată, băieţilor începe să li se pară că fetele arată extraordinar, iar fetele îi găsesc atrăgători. De ce sunt sigur că aşa se va întâmpla? Cum pot prevedea

acest lucru cu atâta precizie? Deoarece sexualitatea va deveni nu peste mult timp un „apetit" din interiorul tău. Dacă nu ai mâncat nimic azi dimineaţă la micul dejun, pot prevedea că, pe la ora două după-amiază, îţi va fi foame. Corpul tău va cere mâncare. Aşa este creat. Substanţele chimice din interiorul tău îţi vor produce senzaţia de foame atunci când nu te hrăneşti adecvat.
în acelaşi mod, noi substanţe chimice din trupul tău vor începe să-ţi dezvolte un apetit nou, atunci când te afli la o vârstă cuprinsă între doisprezece şi cincisprezece ani. Nu este foamea de hrană, ci se referă la sexualitate, la aspectul feminin sau masculin al naturii noastre. Această componentă se va accentua cu fiecare an ce trece şi se va integra tot mai mult în fiinţa ta. Vei dori să-ţi petreci cât mai mult timp cu persoane de sex opus.
în final, această dorinţă te va împinge spre căsătorie. Căsătoria este o unire minunată pentru cei care şi-au găsit partenerul potrivit. Dar vreau să vă şi avertizez în această privinţă.
Una dintre greşelile cele mai grave pe care le poţi face este să te căsătoreşti *prea devreme.* Poate fi o tragedie. Doresc să accentuez avertismentul ca să nu-1 uiţi. Dacă doi oameni se căsătoresc înainte de a fi pregătiţi pentru căsnicie, totul poate sfârşi printr-un dezastru. Din nefericire, aceasta are loc frecvent. Voi mai aborda acest subiect în carte, dar acum vreau să vă sfătuiesc să nu vă căsătoriţi până cel puţin la vârsta de douăzeci de ani.
Jumătate din căsătoriile încheiate

între adolescenţi se destramă în primii ani provocând lacrimi şi probleme complicate. Nu doresc ca şi căminul tău să fie distrus din această cauză.

Fete drăguţe şi băieţi fascinanţi

Acum, dă-mi voie să-ţi descriu sentimentele pe care le va trezi sexualitatea în următorii câţiva ani. Băieţii vor manifesta un interes tot mai mare faţă de trupul fetelor, de felul cum arată, de trăsăturile, părul şi ochii lor. Chiar şi piciorul lor feminin poate fi atrăgător pentru băieţii de această vârstă. Dacă eşti băiat, este aproape sigur că te vei gândi des la aceste fascinante creaturi care sunt fetele şi pe care le urai atât de mult înainte. Realitatea este că apetitul sexual la băieţi este mai puternic între şaisprezece şi optsprezece ani decât la oricare altă vârstă.

Pe de altă parte, fetele nu vor fi chiar atât de mult atrase de forma şi înfăţişarea corpului băieţilor (cu toate că-1 vor găsi interesant). Vor fi fascinate de băiatul însuşi, de felul cum vorbeşte, cum merge şi gândeşte. Dacă eşti fată vei fi „topită" după mulţi băieţi, unul după celălalt. (Eşti „topită" după un băiat atunci când începi să crezi că este absolut fantastic şi te visezi căsătorită cu el. Nu este neobişnuit să te îndrăgosteşti fulgerător de un profesor, un pastor, sau un alt adult. De obicei, „dragostea" aceasta nu ţine decât câteva săptămâni sau luni, până apare un alt „subiect.")

Să vorbim deschis despre sexualitate

Este momentul să vorbim foarte direct şi deschis despre relaţiile sexuale. Aminteşte-ţi că, la începutul cărţii, ţi-am promis că te voi trata ca pe un adult şi nu-ţi voi

ascunde *nici* un subiect care te-ar putea interesa. De aceea, trebuie să înţelegi importanţa relaţiilor sexuale dintre un bărbat şi o femeie.
Actul sexual are loc atunci când un bărbat şi o femeie se dezbracă (de obicei are loc în pat) şi organul sexual masculin *(penisul)* devine rigid. Bărbatul introduce penisul în vaginul femeii. Au loc mişcări alternative de introducere şi retragere, până când amândoi partenerii experimentează un sentiment profund de satisfacţie, care durează un minut sau două. Satisfacţia îi îndeamnă la practicarea regulată a relaţiilor sexuale. Probabil ai auzit deja despre relaţiile sexuale, aşa cum ţi le-am descris. Dumnezeu a repetat de mai multe ori în Biblie că trebuie să ne păstrăm trupurile pentru partenerul de viaţă şi este greşit să ne satisfacem apetitul sexual cu un băiat sau cu o fată, înainte de căsătorie.
>
62 *James Dobson* - **PREGĂTIREA PENTRU ADOLESCENŢĂ**
Dar ai ştiut că cei doi parteneri nu au raporturi sexuale doar pentru a aduce pe lume copii? Ei o fac pentru a-şi exprima dragostea unul faţă de celălalt. Astfel ei se satisfac reciproc. Relaţiile sexuale pot avea Ioc de două sau de trei ori pe săptămână, sau chiar numai o dată pe lună; fiecare cuplu este diferit. Dar aceasta este o parte fericită a căsătoriei lor şi face ca soţul şi soţia să se simtă foarte apropiaţi. Este un act pe care îl rezervă fiecare numai pentru partenerul lui.
Sexualitatea este darul lui Dumnezeu
Dumnezeu a creat acest apetit sexual în tine. Vreau să

accentuez această idee. Relaţiile sexuale nu sunt nici păcătoase, nici rele. Nimic din ce a creat Dumnezeu nu este murdar. El a plantat apetitul sexual în natura umană, nu a fost ideea noastră. Dumnezeu a creat acele substanţe chimice (hormonii) care determină atracţia reciprocă între cei de sex opus. A făcut aşa pentru ca fiecare să aibă familia lui. Fără dorinţa sexuală nu ar exista căsătorii, familii, copii, sau dragoste între bărbat şi femeie. Deci, relaţiile sexuale nu sunt, în nici un caz, murdare, sau păcătoase. Ele reprezintă un mecanism frumos, minunat, indiferent ce ai auzit tu până acum despre ele.

Dar, trebuie să-ţi spun şi că intenţia lui Dumnezeu a fost ca noi să ne controlăm viaţa sexuală. Dumnezeu a repetat de mai multe ori în Biblie că trebuie să ne păstrăm trupurile pentru partenerul de viaţă şi este greşit să ne satisfacem apetitul sexual cu un băiat sau cu o fată, înainte de căsătorie. Nu există nici o altă posibilitate de a interpreta mesajul biblic. Unii dintre prietenii tăi îţi vor spune ceva cu totul diferit şi îţi vor povesti cum s-au „bucurat" unul de altul, o experienţă extraordinară, pe care te îndeamnă s-o încerci şi tu.

Hotărăşte-te chiar acum

Dă-mi voie să-ţi vorbesc şi mai personal. Probabil *vei* avea ocazia să întreţii relaţii sexuale înainte de a împlini douăzeci de ani. Mai devreme, sau mai târziu, ocazia se va ivi. Vei întâlni o persoană de sex opus, care îţi va da de înţeles că este dispusă să experimenteze alături de tine acest gen de relaţii. Până atunci, tu trebuie să hotărăşti ce vei face în acel moment. Când se va ivi

ocazia, nu vei avea prea mult timp de gândit. Sfatul pe care ţi l-aş

da, cu toată tăria, este să hotărăşti *chiar acum* că-ţi vei rezerva trupul numai pentru partenerul cu care te vei căsători. Dacă nu-ţi controlezi acum apetitul sexual, mai târziu vei regreta că n-ai făcut-o.

Bolile venerice

Porunca lui Dumnezeu de a nu practica relaţiile sexuale înainte de căsătorie n-a fost dată cu scopul de a ne priva de o plăcere. Dumnezeu n-a dorit să ne lipsească de momente plăcute. Dimpotrivă, *dragostea* Sa L-a determinat să ne interzică relaţiile sexuale premaritale, deoarece neascultarea Lui este urmată de multe consecinţe dăunătoare.

Ai auzit, probabil, despre bolile venerice provocate de relaţiile sexuale cu persoane bolnave de aceste boli. Sifilisul, gonoreea şi alte boli, printre care herpesul şi SIDA, sunt foarte răspândite astăzi.Ele sunt o adevărată epidemie şi, dacă nu sunt tratate, ruinează organismele umane afectate. De altfel, SIDA este sută la sută mortală. Ucide întotdeauna. Nu exjstă vaccin, sau tratament. Poţi contracta SIDA prin relaţii sexuale. îmbolnăvirea de SIDA echivalează cu o condamnare la moarte.

Dar mai există şi alte consecinţe ale relaţiilor sexuale premaritale. Există riscul aducerii pe lume a unui copil nedorit. Când se întâmplă astfel, apare şi responsabilitatea creşterii unei fiinţe umane, o făptură

micuţă care are nevoie de dragostea, disciplina şi stabilitatea unui cămin. Aceste condiţii nu sunt îndeplinite şi rezultatul este o tragedie.

Păcatul relaţiei sexuale premaritale

Tot atât de grave sunt şi schimbările *ce* survin în *mintea* cuiva care are relaţii sexuale în afara căsătoriei. în primul rând, consecinţa cea mai gravă este ruperea relaţiei cu Dumnezeu. Relaţiile sexuale premaritale sunt păcătoase^ şi nu poţi fi prieten cu Dumnezeu cât timp le practici deliberat. în I loan 1:6 se spune, „Dacă zicem că avem părtăşie cu El şi umblăm în întuneric, minţim şi nu trăim adevărul." Este foarte simplu. Mai mult, nu ne putem ascunde de Dumnezeu pentru că El vede totul. Păcatul are întotdeauna un efect devastator asupra unui tânăr. Cred, însă, că păcatul relaţiilor sexuale premaritale este cel mai dăunător pentru un tânăr care-l practică. El sau ea îşi pierd inocenţa tinereţii şi deseori devin reci şi duri. Aceasta va afecta mai târziu

căsătoria, pentru că relaţia unică, specială dintre soţ şi soţie nu va mai avea savoarea exclusivităţii, deoarece mai multe persoane au „gustat" deja din ea.

Vezi, deci, că există multe motive pentru care Dumnezeu ne-a poruncit să ne controlăm dorinţele sexuale. Intenţia lui Dumnezeu a fost să ne cruţe de toate consecinţele negative ale relaţiilor sexuale anterioare căsătoriei. Dar am păstrat pentru sfârşit consecinţa cea mai *dăunătoare.* Este vorba de judecata lui Dumnezeu în viaţa viitoare. Suntem avertizaţi foarte

clar că tot ce am făcut în viaţă va fi descoperit înaintea lui Dumnezeu. Nici un secret nu va rămâne ascuns. Destinul nostru etern depinde de credinţa şi ascultarea de Dumnezeu.

Emisii nocturne

Un alt aspect al adolescenţei care îi tulbură pe băieţi sunt aşa-numitele „vise umede." Doctorii Ie numesc *emisii nocturne.* Ele se referă la fluidul care, ocazional, se scurge din penisul băieţilor în timpul nopţii. Fluidul se numeşte spermă şi conţine milioane de celule atât de mici, încât nu Ie poţi vedea cu ochiui liber. Una din aceste celule va deveni un copil dacă pătrunde în organismul unei femei şi se uneşte cu celula-ou. (Rezultatul este zigotul, despre care am vorbit deja.) Acest fluid este eliberat uneori noaptea, în timpul unui vis; dimineaţa, băiatul găseşte o pată pe pijama şi se întreabă ce s-a întâmplat. Acest lucru este perfect normal. Li se întâmplă aproape tuturor băieţilor şi nu este nici un motiv de îngrijorare. Emisia nocturnă este calea prin care corpul se eliberează de cantitatea suplimentară de fluid care a fost acumulată.

întrebările care provoacă frică

Ai observat că în acest capitol, am vorbit de mai multe ori despre faptul că îngrijorările adolescenţilor nu sunt fondate şi totul este normal. Nu au motive de tulburare. Motivul pentru care ţi-am dat toate aceste asigurări este următorul: majoritatea adolescenţilor sunt speriaţi de modificările sexuale pe care le observă. Aşa cum am menţionat în cartea mea, *Dare to Discipline („îndrăzneşte să disciplinezi"),* întrebările care îi sperie

cel mai frecvent pe copii, la începutul pubertăţii, sunt:

1. Trebuia să se petreacă toate aceste schimbări?
2. Oare este ceva în neregulă cu mine?
3. Sufăr de vreo boală, sau trec printr-o situaţie anormală?
4. Voi fi diferit de alţi oameni?
5. Durerea pe care o simt în piept e un semn că am cancer? (Aminteşte-ţi că am spus că durerile de piept sunt frecvente în timpul adolescenţei.)
6. Voi fi capabil să întreţin relaţii sexuale, sau ceva nu este în ordine?
7. Vor râde băieţii de mine? Mă vor respinge fetele? (Este foarte obişnuit ca oamenii să creadă că nu vor fi atrăgători pentru cei de sex opus şi că nu va dori nimeni să aibă relaţii sexuale cu ei, deoarece nu sunt atât de frumoşi cât ar dori să fie.)
8. Mă va pedepsi Dumnezeu pentru gândurile sexuale pe care le am? (Ţi-am spus deja că te vei gândi des la persoane de sex opus în timpul acestei perioade. Când se va întâmpla aşa, te vei simţi vinovat.)
9. (Nu ar fi îngrozitor dacă devin homosexual? (Homosexualul este cel care se simte atras de cineva de *acelaşi* sex, fie că este vorba de băieţi, fie de fete. Homosexualitatea este o dorinţă anormală, care reflectă probleme profunde, dar nu apare decât destul de rar şi este foarte puţin probabil că va apărea în cazul tău.)
10. Pot rămâne însărcinată şi fără a avea relaţii sexuale? (Aceasta este o posibilitate de care se tem unele fete.

Doresc să ştii că aceasta nu se întâmplă *niciodată,* este o imposibilitate. S-a întâmplat o singură dată în istorie, în cazul fecioarei Măria, care a rămas însărcinată tară a avea relaţii sexuale. Isiis a fost conceput, sau plantat în uterul Măriei, de către Dumnezeu însuşi. Este singurul caz din istorie, când un copil se naşte fără participarea tatălui la formarea zigotului.)

11. Este posibil ca unii oameni să nu se maturizeze sexual niciodată? (Oricare din sistemele corpului poate să prezinte deficienţe în funcţionare, dar acesta dă greş foarte *rar.)*

12. Va fi sacrificată pudoarea mea? (Pudoarea excesivă este comună în primii ani ai adolescenţei. Ştii că trupul tău este în plin proces de transformare şi nu doreşti ca alţii să afle aceasta. Din acest motiv te îngrijorează perspectiva să te găseşti în cabinetul unui doctor şi să te dezbraci în faţa altor oameni.)

Nu există motive de teamă

Dă-mi voie să-ţi mai spun acest lucru încă o dată: aceste temeri sunt aproape universale, în timpul primilor ani ai adolescenţei. Fiecare tânăr din societatea noastră este speriat de sexualitate. Vreau să te ajut să-ţi învingi aceste temeri. Dezvoltarea ta sexuală este normală şi este bine coordonată de undeva din interiorul tău. Se va termina cu bine, deci poţi fi liniştit, când vei vedea transformările care au loc. Totuşi, în primii ani care urmează, trebuie să înveţi să-ţi controlezi dorinţele sexuale şi aceasta cere multă hotărâre şi o voinţă

puternică. Dacă vei învăţa cum să-ţi canalizezi aceste impulsuri pe calea trasată de Dumnezeu, atunci această parte a naturii tale poate deveni una dintre cele mai fascinante şi mai frumoase şi va contribui la clădirea unei căsătorii fericite şi durabile.

Capitolul 4

\PG<1 că m-am îndrăgostit

Auzim foarte des astăzi oameni spunând că s-au „îndrăgostit" de cineva. Te-ai gândit vreodată ce înseamnă această expresie? Ce se petrece in mintea unei femei şi a unui bărbat care se îndrăgostesc? Cum pot fi siguri că este vorba de o dragoste autentică? Oare nu se pot înşela, crezând că „sunt topiţi" unul după celălalt, când, de fapt, nu se iubesc? Sau, de ce este necesar să păstrăm mereu arzând flacăra iubirii?

Poţi răspunde acestor întrebări despre semnificaţia dragostei? Majoritatea tinerilor nu pot. în realitate, există multă confuzie printre adolescenţi cu privire la acest important subiect. Părerea mea este că rata ridicată a divorţurilor se datorează, parţial, incapacităţii tinerilor căsătoriţi de a înţelege ce este şi ce nu este dragostea şi cum să-şi interpreteze emoţiile.

Poate că dragostea romantică nu te interesează prea mult acum. Mai mult, poate crezi că este o prostie. Totuşi, în caz că nu eşti o persoană cu totul ieşită din comun, probabil că, în anii imediat următori, vei deveni foarte interesat de cei de sex opus. Pe măsură ce te maturizezi, va apărea posibilitatea căsătoriei. în general, fetele încep să se gândească la căsătorie înaintea băieţilor, dar, mai devreme sau mai târziu, şi ei vor începe să ia în

considerare cu toată seriozitatea acest subiect. Este vremea unor evenimente fascinante.

Extazul dragostei

Majoritatea oamenilor încep să caute fiinţa umană perfectă, cu care îşi vor petrece tot restul vieţii, în jurul vârstei de douăzeci de ani (unii chiar mai repede). Atunci când găsesc pe cineva care corespunde imaginii generale, se aruncă înainte fără să cugete mult. Experimentează extazul pur. Nu există un alt sentiment asemenea lui în toată lumea. Nu-şi pot dezlipi privirea unul de celălalt şi doresc să petreacă fiecare moment împreună. Stau ore întregi în parcuri, se plimbă în ploaie şi abia se pot despărţi. Visurile le sunt invadate de celălalt. A te îndrăgosti este o experienţă extraordinară. Cunosc aceasta din proprie experienţă - am trăit-o şi eu. Euforia dragostei romantice este atât de captivantă, încât conduce natural la căsătorie. Un cuplu care se soarbe din ochi va gândi: „Dacă sentimentul este atât de puternic, de ce să nu ne petrecem întreaga viaţă împreună?" Deci, încep să-şi facă planuri de nuntă. Stabilesc data, se programează la biserică şi fac pregătirile necesare importantului moment. în cele din urmă, ziua mult aşteptată a sosit. Mireasa este emoţionată, iar mirele nervos. Mama miresei plânge în timpul slujbei de cununie, iar tatăl ei este palid. Fratele miresei cântă plin de melancolie despre virtuţile dragostei veşnice, iar sora mirelui declamă o poezie care stoarce lacrimi audienţei. Până Ia urmă, cuplul de

îndrăgostiţi reuşeşte să pronunţe celebrul, „Da!" iar slujitorul bisericii îi declară „soţ şi soţie." Apoi, încet şi grav, păşesc spre ieşire, se postează lângă uşă şi toţi participanţii la cununie îi felicită pentru pasul făcut şi Ie urează fericire.
Urmează apoi zgomotoasa masă cu multe feluri de mâncare şi cu un tort al miresei, cu cât mai multe etaje. Toată lumea vorbeşte, nimeni nu ascultă, cântă muzica, copiii aleargă şi bucuria domneşte peste tot. Proaspăta familie pleacă în luna de miere şi lucrurile intră din nou pe făgaşul lor normal.
Până aici, toate bune. Dar pentru tânăra pereche abia acum încep necazurile. Aproape din prima zi a lunii de miere, ceva se schimbă în relaţia lor. Entuziasmul şi nerăbdarea cu care se întâlneau altădată începe să pălească. Căsătoria începe să pară altfel. în loc să fie realizarea visurilor lor, devine o capcană care s-a închis de îndată ce au semnat certificatul. Se întreabă dacă asta au dorit cu adevărat, sau dacă nu cumva s-au pripit. Gândul că au făcut cea mai mare greşeală a vieţii lor începe să se cuibărească în mintea lor.

Primele „zgârieturi"

Cam prin a treia zi a lunii de miere, se produce primul conflict mai serios. Dezacordul porneşte, probabil, de la alegerea localului unde să servească masa şi cât să cheltuiască pentru aceasta. Ea doreşte un restaurant cu atmosferă romantică, dar pentru el un hamburger servit

în grabă este de ajuns. Nu este o ceartă serioasă, dar câteva cuvinte dure s-au pronunţat şi ele au afectat sentimentul romantic cu care a început totul. în lunile următoare, vor învăţa cum să se rănească cu mai multă eficienţă.
Nu s-au întors acasă din luna de miere decât de o săptămână, şi are loc prima ceartă reală. Insultele zboară dintr-o parte în alta ca rachetele nucleare. Resentimentele şi jignirile îi afectează pe amândoi şi sunt urmate de perioade de tăcere îngheţată. Bărbatul pleacă de acasă două ore, iar soţia vorbeşte la telefon cu mama ei. De acum şi până la durerosul sfârşit, vedem doi oameni nefericiţi şi furioşi. Şi, cel mai rău lucru, au adus pe lume încă o fiinţă care plânge mereu şi trebuie schimbată din oră în oră. Această făptură minunată va trebui să crească într-o familie dezbinată şi nu va putea înţelege niciodată de ce „Tata nu mai locuieşte acasă."

X Tragedia divorţului

Evident, prezentarea pesimistă anterioară a căsniciei nu se potriveşte *tuturor* căsătoriilor, dar este reală în prea multe cazuri. Rata divorţurilor din Statele Unite este mai ridicată decât în orice altă ţară civilizată. Realitatea demonstrată de statistici este că *jumătate* din căsătoriile între adolescenţi se *desfac în primii ani.* Ce procent tragic! *Jumătate* din cei care credeau sincer că se „iubesc la nebunie" ajung foarte repede dezamăgiţi, trişti, plini de resentimente, nefericiţi şi zdrobiţi. întrebarea legitimă este: „De ce?" De ce se întâmplă aşa? Cum ajung în această stare dezastruoasă? Ce a stins văpaia dragostei atât de repede? Cum s-a putut

transforma afecţiunea reciprocă în ură şi mânie în doar câteva luni? Aceste întrebări sunt foarte importante pentru *tine,* dacă vrei să eviţi un dezastru similar în viaţa ta. Pentru a răspunde la aceste întrebări, să examinăm mai amănunţit dragostea romantică.

Opinii despre dragoste

Vom începe acest subcapitol printr-un test care îţi va permite să evaluezi care este părerea ta despre dragoste. Sugestia mea este să citeşti cu atenţie afirmaţiile următoare şi să scrii în dreptul lor „Adevărat" sau „Fals."

_____1. Cred că „dragostea la prima vedere" apare între anumiţi oameni.

_____2. Cred că este foarte uşor să faci deosebire între dragostea autentică şi pasiune.

_____3. Cred că oamenii care se iubesc cu adevărat nu se vor certa şi nu vor avea conflicte.

_____4. Cred că Dumnezeu alege un partener special pentru fiecare din noi şi apoi ne călăuzeşte unul spre celălalt.

_____5. Cred că, dacă un bărbat şi o femeie se iubesc intens, necazurile şi greutăţile nu vor avea nici un efect asupra relaţiei dintre ei.

_____6. Cred că este mai bine să te căsătoreşti cu cine nu trebuie decât să rămâi singur toată viaţa.

_____7. Cred că nu este dăunător, sau păcătos să

întreţii raporturi sexuale premaritale, dacă relaţia dintre cei doi este autentică.

_____8. Cred că, dacă un cuplu iubeşte cu adevărat, dragostea
Iui va dura întreaga viaţă. _____9. Cred că perioadele scurte (şase luni, sau mai puţin) de prietenie dinaintea căsătoriei („curtea") sunt cele mai potrivite.

_____10. Cred că adolescenţii sunt mai capabili de un sentiment
profund şi autentic decât oamenii mai în vârstă.

Răspunsuri

Testul pe care l-ai completat nu are o valoare ştiinţifică deosebită. De fapt, părerile oamenilor diferă mult în privinţa acestor subiecte. Totuşi, permite-mi să-ţi dezvălui concepţiile mele cu privire la cele zece afirmaţii.

Dragostea instantanee?

Afirmaţia 1: „Cred că „dragostea la prima vedere" apare între anumiţi oameni."

Unii cred că dragostea romantică se aseamănă unui fulger, care îi loveşte deodată pe doi necunoscuţi, din primul moment în care se zăresc. Iată-i, mergând pe stradă, sau participând la un serviciu religios, şi gata!, „fulgerul" şi-a făcut datoria. Ochii li se măresc, sunete ciudate le răsună în urechi, călcâiele le „sfârâie" şi s-au „îndrăgostit nebuneşte."

N-aş vrea să par lipsit de romantism, dar acest gen de dragoste instantanee este o *imposibilitate.* Nu poţi iubi

pe cineva pe care nu-1 cunoşti, care-ţi este total străin. Nu neg faptul că prima întâlnire dintre doi oameni poate da naştere unor sentimente puternice. El este chipeş, înalt, voinic, ea este drăguţă. îţi plac ochii lui, sau siguranţa pe care o afişează. Totul te atrage şi puterea seducţiei este irezistibilă. De aceea, crezi că te-ai îndrăgostit din primul moment. Dar, în realitate, te-ai îndrăgostit de *imaginea* lui, pentru că nu cunoşti încă omul real. Nu eşti încă familiarizat cu gândurile, obiceiurile, speranţele, temerile, calităţile, sau manierele lui. Deci, nu poţi spune că iubeşti omul *complet,* când n-ai văzut încă decât „carapacea" exterioară.

Confuzia produsă de muzică

Multe dintre cântecele îndrăgite de adolescenţi demonstrează că autorii lor nu cunosc diferenţa între dragostea adevărată şi sentimentele temporare descrise anterior. Unul dintre cântecele la modă, cu câţiva ani în urmă, conţinea următoarea idee: „înainte ca dansul să se încheie, am ştiut că m-am îndrăgostit de tine." Să fim serioşi! Poate fi aceasta dragostea veritabilă? în timpul unui dans, tânărul dansator a avut câteva gânduri „calde" despre partenera lui şi şi-a închipuit că s-a îndrăgostit pe moment de ea. Te avertizez că *orice sentiment care apare în timpul unui dans poate dispărea în următorul.*

Un alt textier a aşternut următoarele cuvinte pe hârtie: „N-am ştiut ce să fac, deci ţi-am şoptit: 'Te iubesc'." Nu este ciudat? Ideea de a te angaja pe viaţă faţă de cineva, pe baza acestor impresii de moment mi se pare absurdă! Şi totuşi, deseori, se întâmplă exact aşa. Cei doi trăiesc

un moment de extaz şi băiatul, neştiind prea bine ce să facă, îi spune fetei că o iubeşte. Fata este emoţionată şi crede că

totul este fantastic: un băiat s-a îndrăgostit de ea! Deci, îi întoarce complimentul şi pornesc amândoi spre dezastru.

Un alt cântec afirmă: „M-am trezit dimineaţă îndrăgostit şi am adormit gândindu-mă la tine." Apare din nou aceeaşi eroare. Cântăreţul s-a îndrăgostit în timpul somnului. Nu-i aşa că **e** romantic? Iţi dai seama că o *astfel de dragoste este doar în mintea celui care crede că s-a îndrăgostiţi* A venit peste noapte şi noaptea viitoare va dispărea.

Există multe exemple de cântece care nu fac altceva decât să semene confuzia în mintea adolescenţilor. Totuşi, cântecul cu textul pe care eu l-aş premia ca cel mai stupid dintre toate, a fost cântat prin anii 1960 de grupul „The Doors." Titlul lui era „Hello, te iubesc, nu vrei să-mi spui cum te cheamă?" Poate cineva să-mi explice cum se îndrăgosteşte cineva de un om despre care nu ştie absolut nimic? Ce nonsens!

„Cum ne putem înşela dacă ne simţim atât de bine?"

Permite-mi să-ţi repet: *sentimentul* dragostei romantice poate apărea instantaneu între un bărbat şi o femeie. Mai mult, uneori acest sentiment poate conduce progresiv la o dragoste autentică, pe baza căreia se poate clădi o căsnicie temeinică. Dar, în majoritatea cazurilor, entuziasmul de moment se va transforma într-o răceală

de piatră, peste douăsprezece luni. De aceea este atât de periculos să adopţi decizii pentru o viaţă pe baza unor sentimente trecătoare.
Un alt cântec foarte popular întreba: „Cum ne putem înşela dacă ne simţim atât de bine?" Din nefericire, îi pot arăta compozitorului multe cupluri care s-au simţit în al nouălea cer împreună, dar au sfârşit dezastruos. Unele dintre aceste cupluri s-au lăsat înşelate de „dragostea la prima vedere."

Dragoste adevărată sau pasiune?

Afirmaţia 2: „Cred că este foarte uşor să faci deosebire între dragostea autentică şi pasiune."

Sper că ai scris „Fals" în dreptul acestei propoziţii, pentru că este evident neadevărată. Explozia emoţională a pasiunii mistuitoare dintre doi parteneri diminuează capacitatea de a gândi clar, în *orice* domeniu. Este unul dintre cele mai exuberante evenimente din viaţa omului, mai excitant decât o călătorie în jurul lumii! Totuşi, când pasiunea te „orbeşte," este bine să-ţi aminteşti două lucruri:

Cred că m-am îndrăgostit

în primul rând, dragostea pasională este foarte *egoistă.* Dă-mi voie să-mi explic afirmaţia printr-o ilustraţie. Când am fost la colegiu, părinţii mei călătoreau tot timpul anului. Astfel, în vacanţe, nu aveam unde să merg. Cel mai greu era vara, când rămâneam la internatul şcolii, în timp ce colegii mei plecau acasă. De obicei îmi găseam un servici şi, în fiecare seară, mă întorceam în camera mea plictisitoare. Mai erau încă doi

băieţi în internat, dar nu-i cunoşteam. Deci, vara eram foarte singur.
După cum bănuieşti, abia aşteptam sosirea prietenilor mei în septembrie. Dormitoarele se umpleau din nou de zgomot, râset şi veselie. Dar cel mai mult aşteptam revenirea *fetelor.* Nu mă mai întâlnisem cu o fată din mai şi abia aşteptam să văd „recolta" de fete noi de la colegiu. Astfel, în fiecare toamnă, eram „copt" pentru dragoste. Mă îndrăgosteam negreşit de cineva ... de oricine, cam în jurul datei de 12 septembrie. N-am ratat niciodată: patru ani la rând m-am îndrăgostit la acea dată. în fiecare septembrie lumea mea se întorcea cu susul în jos: nu mai puteam dormi, mânca, sau învăţa. (De fapt învăţatul trebuia pus primul.) Era un eveniment emoţionant, la fel de previzibil ca şi Crăciunul.
Vezi cât de „egoistă" era „dragostea" mea din fiecare început de toamnă? Le spuneam prietenilor mei, *„Nu-mi* vine să cred cât de fantastic este totul. Niciodată nu *m-am* simţit mai bine ca acum. Este lucrul cel mai grozav ce *mi* s-a întâmplat vreodată." Nu poate exista nici o îndoială: nu eram îndrăgostit de o fată, ci de *dragostea* mea! Tânăra după care eram „topit" era doar un premiu pe care doream să-1 câştig, un obiectiv de atins. Până în ianuarie, era uitată şi înlocuită cu alta.
Dragostea adevărată este foarte diferită de pasiunea oarbă. Ea se concentrează asupra celeilalte fiinţe umane. înseamnă o dorinţă puternică de a o face fericită, de a-i împlini nevoile, de a-i satisface dorinţele şi a-i proteja interesele. Dragostea autentică este complet lipsită de egoism, ea dăinuie chiar dacă sunt necesare sacrificii

personale pentru menţinerea relaţiei.

Pasiunea trecătoare

Cred că bănuieşti care este al doilea lucru pe care trebuie să-1 cunoşti despre dragostea pasională: nu durează *niciodată* prea mult. Dacă există în acest capitol un mesaj foarte important pentru tine, este acesta pe care-1 repet: pasiunile fulgerătoare dintre doi „îndrăgostiţi" nu durează *niciodată* o viaţă întreagă. Nu pot dura pentru că emoţiile umane sunt schimbătoare. Chiar dacă oamenii se

iubesc cu *adevărat,* există momente de mare apropiere, dar şi clipe când sunt ursuzi şi iritaţi. Aşa sunt emoţiile, oscilează mereu între extreme. (Ne vom reîntoarce Ia acest subiect.) De aceea, unui cuplu îi este *imposibil* să rămână la vârful intensităţii emoţionale cu care a început căsnicia.

De ce este atât de important să înţelegi natura instabilă a dragostei romantice, la începutul ei? Deoarece unii tineri „plonjează" nnediat în căsătorie, înainte ca emoţiile lor să fie umbrite de apatie, în ziua nunţii încă se mai află în „febra" primei iubiri. Din nefericire, vor avea un şoc când, peste câteva luni (sau chiar zile), se vor trezi într-o dimineaţă tară acel sentiment tulburător. Eşti înţelept dacă înţelegi că „febra" dragostei se poate transforma uşor în monotonie, în lunile ce urmează. Surprinzător este faptul că tinerele cupluri care se prezintă pentru a obţine divorţul au crezut cu sinceritate în dragostea lor de la începutul căsniciei. Nu l-au urât

întotdeauna pe partenerul cu care s-au căsătorit. A fost o perioadă în viaţa lor când credeau că fericirea lor va supravieţui oricăror adversităţi. Dar iubirea s-a topit ca zăpada, într-o zi călduroasă şi s-a transformat într-un şuvoi de apă, care a pornit spre vale.

Care este diferenţa?

Chiar şi cei care ştiu că dragostea pur pasională este egoistă şi temporară, au dificultăţi în discernerea ei de iubirea autentică. Cum se poate face deosebirea dintre cele două „stări?" Cum se pot interpreta emoţiile? Cum se poate evita o decizie pripită, care duce la dezastru? Nu cunosc decât o *singură* posibilitate de a distinge între dragostea emoţională şi cea autentică: timpul. Vei începe progresiv să te înţelegi pe tine însuţi şi să-ţi dai seama ce este mai bine pentru celălalt. Cât durează acest proces? Durata lui depinde de fiecare în parte, dar, ca regulă generală, cu cât eşti mai tânăr, cu atât ar trebui să aştepţi mai mult. Opinia mea este că adolescenţii n-ar trebui să se căsătorească înainte de douăzeci de ani şi nici atunci, dacă nu au fost prieteni de cel puţin doi ani. Această recomandare n-o fac din interes personal, sau pentru a-i mulţumi pe părinţi, ci pentru că doresc să evit divorţurile dureroase care produc răni adânci multor tineri din ziua de astăzi.

Fără ceartă?

Afirmaţia 3: „Cred ca oamenii care se iubesc cu adevărat nu se vor certa şi nu vor avea conflicte."

Părerea mea despre acest punct te va surprinde.

(Realitatea este că, în medie, cei care completează acest test greşesc trei-patru puncte.) Afirmaţia de mai sus este falsă. Oamenii care se iubesc sincer au şi opinii diferite. Nu sunt întotdeauna de acord unul cu celălalt. Se supără şi, uneori, se ceartă.

Aş vrea să descriu o scenă tipică, care provoacă un conflict între doi soţi iubitori. Soţul vine acasă după o zi infernală la servici. Intră pe uşă cu paşi grei. Soţia îl întâmpină în pragul uşii, dar şi ea este la fel de obosită. Copiii i-au pus nervii la grea încercare în timpul zilei. îi spune soţului că s-a defectat maşina de spălat şi că toată baia este inundată, sau că s-a scumpit din nou telefonul, electricitatea şi întreţinerea şi nu au bani să plătească. Atât soţul, cât şi soţia se află pe punctul de a exploda. Este foarte uşor ca doi oameni, care se iubesc, să ajungă la ceartă în astfel de condiţii. De altfel, există opinii diferite despre subiecte importante şi este normal să fie aşa. Dezacordurile se pot referi la modul de cheltuire a banilor, la ce biserică să frecventeze şi multe altele de acest gen. Dar, chiar şi în situaţii ca acestea, este totuşi posibil ca ei să continue să se iubească profund.

Doresc să accentuez acest lucru. Am văzut foarte puţine căsnicii care sunt atât de armonioase şi stabile, încât soţul şi soţia nu ajung niciodată la divergenţe. Te poţi aştepta la conflicte în căsnicia ta, chiar dacă este clădită pe o dragoste veritabilă. Mai mult, mă încumet să anticipez că primele douăsprezece luni ale căsniciei vor reprezenta anul cel mai dificil din prima decadă a convieţuirii împreună. Va fi perioada adaptării; veţi lua decizii care vor deveni obiceiuri şi viaţa de familie se va

desfăşura conform lor. Aceste potenţiale situaţii conflictuale vor afecta inevitabil căminul tău.

Adaptează-te diferenţelor

Dacă se va întâmpla aşa, să nu crezi că mariajul tău este sortit eşecului, sau că ai comis o greşeală ireparabilă. Mai degrabă, conflictele vă vor îndrepta spre căutarea soluţiilor şi **a** compromisurilor. Aceasta este diferenţa dintre o căsnicie bună şi una ratată. Amândouă au parte de conflicte, dar, într-o relaţie sănătoasă, soţul şi soţia caută soluţii şi aspecte în care sunt de acord, deoarece se iubesc profund.

Ce este, deci, o căsnicie „ratată?" Este cea în care fiecare dintre cei doi se iubeşte pe sine însuşi mai mult decât pe partenerul său de viaţă şi, în mintea lor, încolţesc gânduri ca acestea: „M-am căsătorit cu tine pentru că am crezut că-mi va fi bine," sau, „M-am căsătorit cu tine pentru că mi-am dorit pe cineva care să se îngrijească de căminul meu," sau, „M-am căsătorit pentru că am crezut că vei câştiga mult." Când căsătoria se întemeiază pe motive egoiste, conflictele obişnuite devin grave. Nu mai reprezintă divergenţe de opinii, ci luptă pe viaţă şi pe moarte. Fiecare caută să-1 rănească pe celălalt, care i-a devenit un duşman înverşunat.

Visul frumos al căsătoriei

Afirmaţia 4: „Cred că Dumnezeu alege un partener .special pentru fiecare din noi şi apoi ne călăuzeşte unul spre celălalt."

Am o mare credinţă în Dumnezeu şi cred că flecare

decizie importantă din viaţă trebuie precedată de rugăciune şi cererea călăuzirii divine. Pe de altă parte, Tatăl nostru ceresc ne iubeşte deplin şi răspunde celor care îi caută ajutorul; El îşi va descoperi dorinţele şi ne va influenţa în luarea deciziilor importante. Cu toate acestea, răspunsul la problema 4 este „Fals." De fapt, cei care sunt convinşi că Dumnezeu îi duce automat în pragul căsătoriei pe cei potriviţi se află în pericolul de a comite o tragică eroare de judecată. Vor crede că prima persoană de care se vor simţi legaţi emoţional este partenerul trimis de Dumnezeu şi se vor îndrepta spre patruzeci de ani de conflicte, care îi vor măcina.

Nu-I voi uita niciodată pe nefericitul tânăr care mi-a povestit cum s-a trezit în plină noapte sub impresia puternică a unui vis. I s-a părut că a auzit mesajul, „Căsătoreşte-te cu Susan." Ralph nu se rugase pentru călăuzirea divină în această problemă, totuşi a crezut că mesajul a venit direct din partea lui Dumnezeu. A doua zi a căutat-o pe Susan (pe care n-o întâlnise decât de trei ori până atunci) şi i-a transmis mesajul: „Dumnezeu mi-a spus să mă căsătoresc cu tine!" Susan s-a gândit că nu era bine să se opună Celui Atotputernic şi a acceptat. Căsnicia lor a fost nefericită. Nici unul dintre ei nu mai crede acum că Dumnezeu i-a vorbit într-adevăr lui Ralph în mijlocul nopţii, ci că impresia *lui* i-a înşelat.

Este *extrem* de important pentru tine să-ţi alegi partenerul de căsătorie cu multă atenţie. Dumnezeu te-a înzestrat cu capacitatea de a judeca şi El aşteaptă s-o foloseşti atunci când eşti confruntat cu decizii importante. După părerea mea, chiar dacă eşti creştin,

decizii importante. După părerea mea, chiar dacă eşti creştin, poţi lua o decizie pripită căsătorindu-te cu un partener nepotrivit. Dumnezeu nu stă în ceruri cu o listă de nume în mână spunându-şi, „Să vedem. Cred că pe Jack îl căsătoresc cu Nancy." Cu alte cuvinte, Tatăl nostru ceresc nu conduce o agenţie matrimonială în folosul celor care se numesc creştini.

înainte să-ţi faci planul de căsătorie, ţi-aş sugera să aduci această problemă înaintea lui Dumnezeu în rugăciune. Cere-I să te conducă pe calea Sa în această decizie vitală. Sunt sigur că-ţi va răspunde. Dar această rugăciune se aseamănă cu cea pentru vindecarea unei boli. Dacă eşti creştin, nu înseamnă că nu te vei îmbolnăvi niciodată. Dumnezeu poate vindeca acea boală, dacă i-o ceri (şi dacă este dorinţa Lui s-o facă), dar nu este *obligat* să te ajute dacă nu-I ceri sprijinul.

Fericire în dificultăţi?

Afirmaţia 5: „Cred că, dacă un bărbat şi o femeie se iubesc intens, necazurile şi greutăţile nu vor avea nici un efect asupra relaţiei dintre ei."

Răspunsul este, din nou, „Fals." Dragostea este ca viaţa, delicată şi fragilă. Poate fi zdrobită şi distrusă. Moartea unui membru al familiei, boala, sau sărăcia pot afecta chiar şi o relaţie bazată pe dragoste veritabilă.

Lucrând la un spital de copii, am văzut copii mici care sufereau cumplit, ^m văzut băieţi şi fetiţe care aveau cancer, boli de inimă, sau diformităţi variate. Unii erau

pe moarte, alţii aveau creierul afectat, iar alţii se născuseră cu deficienţe fizice ireparabile.
Aceste probleme îi determină deseori pe părinţi să se simtă vinovaţi, chiar dacă nu pot fi învinovăţiţi pentru boala respectivă. Uneori, sentimentele de vinovăţie provocate de un copil handicapat sunt atât de mari, încât pot distruge căminul. Aceasta este doar una din situaţiile concrete care pot ruina o căsnicie.
Unii afirmă că „dragostea biruie totul." Nu este întotdeauna adevărat. Este important să ştii că trebuie să depui eforturi pentru a ţine dragostea vie; trebuie s-o protejezi şi s-o menţii, la fel ca pe o floare delicată. Acest subiect este atât de important, încât voi reveni asupra lui.

Aşteaptă, dacă trebuie
Afirmaţia 6: „Cred că este mai bine să te căsătoreşti cu cine nu trebuie decât să rămâi singur toată viaţa."
încă o dată, răspunsul este „Fals." Cred că este mai bine să continui să cauţi partenerul potrivit, decât să faci o greşeală căsătorindu-te cu cineva nepotrivit, chiar dacă ar însemna să rămâi celibatar.
Este o adevărată binecuvântare ca un bărbat şi o femeie să aibă **o** căsnicie fericită, bucurându-se unul de celălalt, şi să-şi crească copiii. Totuşi, nu este intenţia lui Dumnezeu ca absolut toţi să se conformeze acestui tipar. Apostolul Pavel a spus că este mai bine să rămâi necăsătorit, mai ales în cazul unor oameni care au o responsabilitate uriaşă în lucrarea creştină. De aceea,

este greşit să cauţi căsătoria cu orice preţ.
Oamenii care cred că nu se vor putea căsători niciodată sunt dispuşi să accepte orice propunere, chiar dacă vine din partea cuiva pe care nu-1 iubesc. Aceasta poate fi tragic. Este cu mult mai bine să rămâi toată viaţa singur, decât să te cerţi şi să lupţi cu un partener cu care nu trebuia să te căsătoreşti.

Relaţii sexuale premaritale

Afirmaţia 7: „Cred că nu este dăunător sau păcătos să întreţii raporturi sexuale premaritale, dacă relaţia dintre cei doi este autentică."

Sper că ai învăţat până acum că propoziţia de mai sus este falsă. Totuşi, mulţi oameni din societatea noastră au decis că vechile reguli nu se mai aplică. „Totul s-a schimbat," afirmă ei, „Acum există o moralitate nouă. Nu este nimic rău în a avea relaţii sexuale, explorând trupul unei persoane de sex opus, dacă vă iubiţi."
Aceasta este cea mai periculoasă dintre toate ideile false despre dragoste, pentru că are consecinţele cele mai grave.
Opinia lui Dumnezeu despre relaţiile sexuale din afara căsătoriei este foarte clară. Dacă eşti creştin şi crezi că Biblia este ghidul vieţii tale zilnice, înseamnă că ştii ce este bine şi ce este rău. Citez direct din Biblie:
„ *Căsătoria să fie ţinută în toată cinstea şi patul să fie neîntinat, căci Dumnezeu îi va judeca pe cei curvari şi preacurvari"* (Evrei 13:4).

Acest mesaj se repetă în întreaga Biblie şi dorinţa lui

Dumnezeu pentru vieţile noastre este evidentă. Gândeşte-te la următoarele cuvinte ale lui Solomon, unul dintre cei mai înţelepţi oameni care au trăit vreodată:

„Stăteam la fereastra casei mele şi mă uitam printre zăbrele. Am zărit printre cei neîncercaţi, am văzut printre tineri pe un băiat fără minte. Trecea pe uliţă, la colţul unde stătea una din aceste străine, şi a apucat pe calea care ducea spre locuinţa ei. Era în amurg, seara, în noaptea neagră şi întunecoasă. Şi, iată că i-a alergat înainte o femeie îmbrăcată ca o curvă şi cu inima şireată. Era bună de gură şi fără astâmpăr; picioarele nu-i puteau sta acasă: când pe uliţă, când în pieţe, pe la toate colţurile stătea la pândă.

Ea l-a îmbrăţişat şi I-a sărutat şi cu o faţă fără ruşine i-a zis: 'Eram datoare cu o jertfă de mulţumire, azi mi-am împlinit juruinţele. De aceea ţi-am ieşit înainte, să te caut şi te-am găsit. Mi-am împodobit patul cu învelitori, cu aşternut din pânzeturi de Egipt: mi-am stropit aşternutul cu smirnă, aloe şi scorţişoară. Vino să ne îmbătăm de dragoste până dimineaţă, să ne desfătăm cu dezmierdării Căci bărbatul meu nu este acasă, a plecat într-o călătorie lungă, a luat cu el sacul cu bani şi nu se va întoarce acasă decât la luna nouă.'

Tot vorbindu-i, ea l-a ademenit şi l-a atras cu buzele ei ademenitoare. Deodată a început să meargă după ea, ca boul care se duce la măcelărie, ca un cerb care aleargă spre cursă, ca pasărea care dă buzna în laţ, fără să ştie că o va costa viaţa, până ce săgeata îi străpunge ficatul.

Şi acum, fiilor, ascultaţi-mă, şi luaţi aminte la cuvintele gurii mele. Să tifrfi se abată inima spre calea unei asemenea femei, nu te rătăci pe cărările ei. Căci ea a făcut să cadă multe jertfe, şi mulţi sunt cei pe care i-a ucis ea. Casa ei este pe drumul spre locuinţa morţilor, drumul care coboară spre locaşurile morţii." (Proverbe 7:6-27)

Deşi se pare că intenţia lui Solomon a fost să-i avertizeze numai pe bărbaţi de pericolul imoralităţii, aceasta nu este adevărat. Legile lui Dumnezeu se aplică în egală măsură bărbaţilor şi femeilor şi scopul lor este binele nostru. Domnul nu ne-a impus restricţii pentru a ne împiedica să ne distrăm şi să fim fericiţi, ci ne-a avertizat că anumite comportamente sunt dăunătoare atât nouă, cât şi celor din jurul nostru. Observă ce spune Psalmul 19:

„Legea Domnului este desăvârşită ...dă înţelepciune celui neştiutor. Orânduirile Domnului ... veselesc inima ... şi luminează ochii. Pentru cine le păzeşte, răsplata este mare" (versete/e 7, 8, 11).

Nu-i crede pe oamenii fără Dumnezeu, care îţi spun că „regulile vechi" sunt demodate. Poruncile lui Dumnezeu nu vor fi niciodată demodate şi ar fi foarte înţelept din partea noastră dacă am lua aminte la ele, în fiecare aspect al vieţii noastre.

Să mai citǎm încă un pasaj biblic care cuprinde poruncile eterne ale Domnului:

„De aceea, omorâţi mădularele voastre care sunt pe

pământ: curvia, necurăţia, patima, pofta rea şi lăcomia, care este o închinare la idoli. Din pricina acestor lucruri vine mânia lui Dumnezeu peste fiii neascultării, hi ele aţi umblat şi voi odinioară, când trăiaţi în aceste lucruri. Dar acum lepădaţi şi voi toate aceste lucruri: mânie, iuţime, răutate, defăimare, cuvinte de ruşine care pot ieşi din gura voastră.
Nu vă minţiţi unul pe altul, întrucât v-aţi dezbrăcat de omul cel vechi cu faptele lui şi v-aţi îmbrăcat cu omul cel nou, care se înnoieşte spre cunoştinţă deplină, după chipul Celui ce l-a creat. Aici nu mai este nici iudeu, nici grec, nici circumcizie, nici necircumcizie, nici barbar, nici scit, nici rob, nici liber, ci Cristos este totul şi în toţi.
Astfel, deci, ca nişte aleşi ai lui Dumnezeu, sfinţi şi preaiubiţi, îmbrăcaţi-vă cu o inimă plină de îndurare, cu bunătate, cu blândeţe, cu îndelungă răbdare. îngădui ţi-vă unii pe al ţii şi, dacă unul are să se plângă de altul, iertaţi-vă unul pe altul. Cum v-a iertat Cristos, aşa iertaţi-vă şi voi.
Iar peste toate acestea, îmbrăcaţi-vă cu dragostea, care este legătura desăvârşirii" (Coloseni 3:5-14).
Permite-mi să prezint trei consecinţe ale relaţiilor sexuale preinaritale: bolile transmise pe cale sexuală, sarcinile nedorite şi ataşamentul emoţional puternic. Vreau să mai rămânem la aceste aspecte deoarece sunt foarte importante pentru tinerii zilelor noastre. De fapt, statisticile arată că 7 din 10 fete şi 8 din 10 băieţi nu vor fi virgini când vor ajunge îa vârsta de 19 ani.
Cred că m-am îndrăgostit

81

Bolile transmise pe cale sexuală

Statisticile arată că, în douăzeci şi patru de ore, 27.000 de americani contractează o boală transmisă pe cale sexuală. Aceasta înseamnă că numărul celor contaminaţi este de nouă milioane şi jumătate pe an.

înainte existau cinci boli transmise pe cale sexuală; acum numărul lor a ajuns la 34. Două dintre bolile recent apărute, herpesul şi SIDA, sunt incurabile. SIDA este sută la sută mortală.

Totuşi, există şi o veste bună în legătură cu bolile transmise pe cale sexuală şi mă bucur că-ţi pot da şi o astfel de veste. Care este ea? Nu trebuie să te temi că te vei îmbolnăvi de bolile transmise sexual. Dacă vei avea relaţii sexuale doar cu partenerul tău de viaţă şi dacă şi el procedează la fel, niciodată nu te vei contamina de bolile transmise sexual. Acestea nu se pot contracta decât pe calea raporturilor sexuale. (SIDA face excepţie, putându-se transmite şi prin utilizarea de droguri administrate pe cale intravenoasă, dacă se folosesc aceleaşi seringi. Este transmisă şi copilului de către mamă prin naştere, şi, deşi şansele sunt mai mici, prin transfuzia de sânge de la un donator contaminat la altul.)

Există un motiv pentru care te sfătuiesc să nu întreţii relaţii sexuale decât cu partenerul tău de viaţă. Bolile transmise pe cale sexuală pot fi purtate în organism mai mulţi ani şi transmise apoi partenerului sexual. Majoritatea acestor maladii au puţine simptome care pot fi observate, sau chiar nici una.

Tinerii şi, uneori şi adulţii, cred că, dacă eşti sănătos, iar

partenerul tău este, de asemenea, sănătos, nu trebuie să se teamă de nimic. Este total greşit. A fi curat şi sănătos, a te îngriji bine nu reprezintă o protecţie suficientă şi nu înseamnă că nu vei contracta niciodată o boală transmisă sexual.

Chiar dacă maladia transmisă sexual nu prezintă simptome, ea poate contamina partenerul. SIDA, boala care ne îngrozeşte, este un exemplu concludent. O poţi contracta de la cineva care pare perfect sănătos. Un purtător al bolii o poate transmite sexual altor oameni, fără ca ei să fie conştienţi de aceasta, mai mulţi ani (unii experţi sunt de părere că această perioadă poate dura până la paisprezece ani). Numai un test al sângelui poate detecta boala.

Alte boli transmise pe cale sexuală, deşi nu sunt fatale, au totuşi consecinţe grave. Unele duc la sterilitate (incapacitatea de a avea copii); altele pot provoca orbirea, tulburări mintale sau afecţiuni ale inimii.

Nu uita vestea bună pe care ţi-am dat-o. Nu trebuie să te temi de bolile transmise pe cale sexuală, dacă tu şi viitorul tău partener de căsătorie vă rezervaţi doar unul pentru celălalt.

Sarcini nedorite

în anul 1987, în Statele Unite, un milion de adolescente au fost însărcinate. Un milion reprezintă 10 %, adică una din zece fete. Revista *Time* a afirmat că numărul adolescentelor gravide a crescut cu 800 % din 1940 până în 1982. Revista pronostichează, conform

tendinţelor observate, că 40 % dintre fetele de 14 ani vor avea cel puţin o sarcină până la vârsta de 20 de ani. Din cele un milion de sarcini din 1987, 60% au fost duse la termen, 10% au fost avortate spontan, sau copilul s-a născut mort, iar 30%, au fost avorturi la cerere.
Sper că ţi-ai făcut o imagine despre situaţia existentă. Majoritatea fetelor cred că nu vor rămâne niciodată gravide în afara căsătoriei. Mai mult, unele cred că sunt prea tinere încă pentru a avea o sarcină. Statisticile sunt, însă, grăitoare.
Sarcina nu este singura problemă. Aşa cum am spus, 10% din ele nu au putut fi duse la termen, sau copilul a murit la naştere. Motivul este că organismul adolescentelor, deşi capabil să primească o sarcină, nu poate încă, în multe cazuri, s-o ducă la bun sfârşit. Chiar dacă copilul se naşte, suferă de diverse boli, sau este sub greutatea normală.
Ce se întâmplă cu aceste mame tinere şi copiii lor? Numai 3 din 10 mame adolescente primesc sprijin financiar de la tatăl copilului. Familiile tinere, conduse de mame tinere şi necăsătorite, au de şapte ori mai multe şanse să trăiască în sărăcie. Majoritatea mamelor adolescente nu mai pot să-şi continue studiile, pentru că trebuie să se îngrijească de copil. Viitorul lor este nesigur.
Adolescentele gravide, necăsătorite, pierd enorm de mult: îşi pierd respectul de sine, prietenii, libertatea şi posibilităţile de viitor. Relaţiile lor de familie suferă transformări drastice. Taţii adolescenţi suferă de asemenea. Revista *Psychology Today* afirmă că şi ei au

sentimentul că au pierdut ceva şi sunt dezorientaţi. Adolescenţii se află în procesul maturizării şi învaţă acum ce înseamnă să fii adult. Psihologii numesc această etapă *individualizare.* Ei nu sunt pregătiţi emoţional să facă faţă responsabilităţilor şi stresului creşterii copiilor.

Cred că m-am îndrăgostit

83

Ataşamentul emoţional puternic

Cineva a comparat dragostea cu un uragan emoţional. Dacă ai fost vreodată îndrăgostit, înţelegi ce a vrut să spună. Aidoma vânturilor din timpul uraganelor, emoţiile scapă de sub control şi transformă totul în calea lor. Trupurile noastre sunt create să reacţioneze fizic extraordinar în faţa acestor furtuni. Aşa cum am menţionat deja, când ne păstrăm pentru persoana deosebită care a intrat în viaţa noastră, şi când ea a făcut acelaşi lucru, satisfacţia şi frumuseţea relaţiilor sexuale este realizată.

Care este impactul emoţional la care suntem supuşi atunci când nu aşteptăm? Care sunt consecinţele emoţionale ale relaţiilor sexuale? Pentru a răspunde la aceste întrebări este important să aflăm de ce tinerii nu sunt dispuşi să aştepte. După cum am aflat, mulţi tineri îşi încep viaţa sexuală în timpul adolescenţei.

Desigur, unul dintre motive este acela că actul sexual este plăcut, în timpul adolescenţei îţi descoperi natura sexuală şi plăcerea pe care o poate produce. Curiozitatea pentru plăcerea fizică a relaţiilor sexuale este unul dintre factori.

Un alt factor, mai greu de descris, este structura noastră emoţională. Tinerii, ca şi adulţii, caută dragostea şi afecţiunea. Sentimentele de nesiguranţă, împreună cu o părere proastă de sine, atrag după ele abandonarea fizică şi emoţională în uraganul dragostei.
Natura fizică şi emoţională a fetelor diferă de cea a băieţilor. Reacţia băieţilor este predominant fizică. Fetele caută mai mult să răspundă nevoilor emoţionale de siguranţă şi apropiere. Băieţii se confruntă mai ales cu dorinţa *fizică,* pe când fetele doresc intimitatea mai mult din motive *emoţionale.*
Este util să cunoşti faptul că bărbaţii nu respectă femeile pe care le cuteresc foarte uşor şi se plictisesc repede de ele. Femeile nu respectă bărbaţii care nu se gândesc decât la satisfacţia sexuală. Băieţii vor exercita uneori presiuni asupra fetelor, prin cuvinte drăgăstoase, pentru a obţine satisfacţia fizică pe care o doresc. Fetele răspund vorbelor de dragoste şi contactului fizic pentru a-şi satisface nevoia de intimitate. Fii atent să nu cazi în această capcană atât de obişnuită. Trebuie să te decizi înainte cum vei reacţiona în faţa impulsurilor sexuale. Când flăcările pasiunii ard, este prea târziu.
Relaţiile sexuale din timpul adolescenţei sunt rareori durabile. Mai puţin de 10% conduc la căsătorie şi 50% dintre familiile

întemeiate de adolescenţi se destramă în primii cinci ani. în majoritatea cazurilor, relaţiile se încheie după câteva

săptămâni, sau luni, lăsând în urma lor unul sau doi tineri cu inima zdrobită.
După ce relaţia s-a destrămat, cei doi trec prin tristeţea generată de pierderea suferită. Relaţiile sexuale îi leagă fizic şi emoţional pe cei doi. Despărţirea de cel cu care ţi-ai împărtăşit trupul şi sufletul lasă urme adânci. Tristeţea, panica, anxietatea şi ruşinea conduc foarte repede Ia depresiuni nervoase şi, în final, la descurajare profundă. Uraganul emoţional al dragostei are consecinţe grave.
Relaţiile sexuale ulterioare vor fi afectate. Oamenii au tendinţa de a compara o relaţie cu alta. Uneori tinerii devin suspicioşi faţă de ceilalţi şi cu greu îşi vor redobândi încrederea în alţi oameni. Relaţiile sexuale ne conectează mintea şi corpul astfel încât, o dată stabilită legătura, nu mai pot fi separate. Nu uitaţi, adolescenţilor, nu relaţiile sexuale vă transformă în adulţi, dar vă pot îmbolnăvi, pot aduce copii nedoriţi şi vă pot afecta emoţional chiar de la **primul** contact. Dragostea adevărată nu este egoistă, ci răbdătoare şi bună. Dragostea autentică presupune ca sentimentele celuilalt să fie la fel de importante ca propriile sentimente. A spune „Nu" relaţiilor sexuale când eşti prea tânăr şi nepregătit pentru toate consecinţele ce decurg din ele, poate fi un mod de a spune, „Te iubesc." Te sfătuiesc să fii tare în acest domeniu al vieţii tale, atât de dragul tău, cât şi al prietenilor tăi.

Dragoste veşnică?

Afirmaţia 8: „Cred că, dacă un cuplu iubeşte cu adevărat, dragostea lui va dura întreaga viaţă."

Am răspuns la această întrebare la numărul cinci. Este falsă. Ţi-am spus că dragostea trebuie menţinută, altfel se va stinge. Probabil că acesta problemă este cea mai importantă pentru cei căsătoriţi. Chiar şi părinţii tăi ar trebui să fie conştienţi de realitatea că dragostea lor se va stinge, dacă nu o întreţin. Trebuie să fie cât mai mult împreună, să vorbească şi să se roage împreună. Nu trebuie să permită existenţa, în viaţa lor, a nimic care ar putea dăuna sau deteriora relaţia dintre ei. Dragostea trebuie îngrijită, hrănită şi protejată, ca un copil mic. Sper că nu vei uita acest sfat atunci când (dacă se va întâmpla aşa) vei avea propria familie.

Natura fizică şi emoţională a fetelor diferă de cea a băieţilor. Reacţia băieţilor este predominant fizică. Fetele caută mai mult să răspundă nevoilor emoţionale de siguranţă şi apropiere. Băieţii se confruntă mai ales cu dorinţa *fizică,* pe când fetele doresc intimitatea mai mult din motive *emoţionale.*

Prietenie scurtă?

Afirmaţia 9: „Cred că perioadele scurte (şase **luni sau mai puţin) de prietenie dinaintea căsătoriei („curtea") sunt cele mai potrivite."**

Am abordat acest subiect când am discutat despre afirmaţia a doua, dar vom repeta pe scurt ce am spus atunci. Sper că niciunul dintre cititori să nu fie surprins că opinia mea este că „Fals" se potriveşte cel mai bine acestei afirmaţii. Trebuie să ai timp pentru a-ţi cunoaşte

propriile sentimente, pentru a le lăsa să se dezvolte natural, sau să dispară, înainte să le poţi interpreta corect. Aşa cum am afirmat, este foarte periculos să intri într-o relaţie permanentă înainte să fii convins că este bine ce faci şi aceasta este ceea ce-ţi doreşti în viaţă. Am văzut multe perioade scurte de prietenie, care au dus la căsătorii la fel de scurte şi sper ca a ta să nu fie dintre acestea.

îndrăgostiţii tineri şi bătrâni

Afirmaţia 10: „Cred că adolescenţii sunt mai capabili de un sentiment profund şi autentic decât oamenii mai în vârstă."

Răspunsul la această ultimă afirmaţie este de asemenea „Fals," pentru că dragostea autentică are nevoie şi de o anumită maturitate. Dragostea adevărată este capabilă se se dăruiască pe sine însăşi. Nu este egoistă, nu se gândeşte la sine şi Ia ce poate câştiga de pe urma relaţiei respective. Dragostea autentică este cea care contribuie la fericirea celuilalt, fără să aştepte nimic în schimb. Lipsa de egoism cere multă maturitate, lucru ce se întâmplă rar în anii furtunoşi ai adolescenţei. Acesta este motivul pentru care multe căsătorii între adolescenţi sfârşesc prin divorţ, nu la mult timp după luna de miere.

Din Iac în **puţ**

Mi-aş permite să-ţi mai dau încă un sfat în legătură cu căsătoriile timpurii. Evită cu orice preţ greşeala de a te căsători numai pentru a scăpa de părinţi sau de condiţiile în care trăieşti. Unii tineri de şaptesprezece, sau optsprezece ani s-au plictisit de familiile lor, aşa cum mi-a mărturisit o fată care spunea că îi este dor

de casă numai atunci când este acasă. Ei nu comunică cu părinţii şi se ceartă permanent cu fraţii şi surorile lor. Apoi, într-o culme a nefericirii, apare ocazia să formeze un nou cămin cu cineva care trăieşte ceva asemănător. Căsătoria pare soluţia cea mai bună la două probleme dificile, dar aceasta se probează rareori. Nu înseamnă decât să sari din lac în puţ. Astfel de căsnicii pot ajunge (şi aşa se întâmplă deseori) adevărate dezastre. Din toate motivele care ne-ar determina să ne căsătorim, dorinţa de a ne părăsi părinţii se numără printre cele mai neinspirate.

In concluzie, repet sugestia făcută anterior: alege-ţi partenerul foarte atent, *după vârsta de douăzeci de ani.* Acest sfat dezinteresat te poate cruţa pe tine şi pe partenerul tău de o viaţă plină de dezamăgiri.

Adevărata semnificaţie a dragostei

Acum, după ce am analizat cele zece afirmaţii, ai observat că toate sunt false. Motivul pentru care le-am ales este că ele reprezintă cele mai frecvente erori în legătură cu semnificaţia dragostei. Sunt greşelile despre care aud cel mai des când discut cu adolescenţii.

Doresc să rezum mesajul acestui capitol cu ajutorul unei ilustraţii personale. Situaţia familială a soţiei mele, Shirley, a fost foarte dificilă. Tatăl ei a fost alcoolic. Aceasta i-a dat de gândit cu privire la bărbatul cu care se va căsători. Mai mult decât orice altceva pe lume, dorea să crească şi să aibă un cămin fericit alături de un soţ creştin. Dumnezeu a văzut cum această fetiţă modestă intra în camera ei, încuia uşa şi, ca un copil, se ruga lui

Dumnezeu să-i dăruiască un cămin fericit şi un soţ care s-o iubească şi s-o protejeze. Dumnezeu i-a răspuns la rugăciune. Shirley şi cu mine avem o căsnicie fericită şi suntem binecuvântaţi cu doi copii care înseamnă totul pentru noi.

Am întâlnit-o pe Shirley când eram la colegiu (în luna septembrie, bineînţeles) şi am început s-o iubesc *treptat.* Observă că n-arruspus că „m-am îndrăgostit la nebunie" de ea. Această expresie este înşelătoare, făcându-i pe tineri să aştepte să fie „fulgeraţi" de pasiune. Nu aşa se petrec lucrurile. Nu rn-am îndrăgostit instantaneu de Shirley ... mi-am *dezvoltat* relaţia strânsă cu ea. După ce primele valuri ale emoţiei au trecut, am început s-o apreciez tot mai profund, îmi plăcea personalitatea ei şi simţul umorului. Am observat dragostea ei pentru Dumnezeu. Puţin câte puţin, a crescut în mine

▁▁^^^^

dorinţa s-o fac fericită, să-i satisfac nevoile, să-i ofer un cămin şi să-mi trăiesc viaţa alături de ea.

Dar mai trebuie să ştii că *sentimentele* mele faţă de ea nu au fost întotdeauna atât de intense, de romantice şi de pline de iubire. Există unele momente când suntem foarte apropiaţi şi altele când suntem distanţi. Uneori suntem stresaţi şi obosiţi de grijile vieţii şi aceasta ne afectează emoţional. *Cu toate acestea, când sentimentele de intimitate dispar, dragostea rămâne!* De ce? Deoarece relaţia dintre noi nu se bazează pe sentimente trecătoare, ci pe o dedicare neclintită a *voinţei.* Cu alte cuvinte, eu am hotărât să mă dedic intereselor soţiei mele, chiar şi atunci când nu simt

nimic. Ştiu că sentimentele de intimitate vor reveni, când vom avea mai mult timp să stăm împreună, în vacanţă, cu ocazia unor evenimente deosebite, într-o atmosferă romantică. Mai devreme, sau mai târziu, sentimentul va reveni şi va dura un timp. Dar când voi fi iarăşi foarte ocupat, când mă preocupă altceva, când vor apărea greutăţi, sau boli, este posibil ca sentimentele să se răcească din nou.
Emoţiile tale vor fi la fel de schimbătoare. De aceea trebuie să înţelegi că dragostea înseamnă mai mult decât sentiment, este o angajare a voinţei. Trebuie să ai o voinţă de fier, care să te pună mereu în mişcare, ca o locomotivă, dacă vrei să reuşeşti în căsnicie. Această voinţă te va menţine pe direcţia cea bună. Pe de altă parte, sentimentul dragostei este unul din vagoanele trase de puternica locomotivă.

Şi un ultim cuvânt

Dacă ar trebui să rezum mesajul acestui capitol într-o singură propoziţie, aş spune că dragostea adevărată înseamnă să te preocupe soarta celuilalt tot atât de mult cât te preocupă viaţa ta. Aşa descrie Biblia dragostea conjugală, acea contopire într-un „singur trup." Cei doi devin o singură persoană. Este mai mult decât căsătoria în care partenerul va face ceva pentru *mine.* înseamnă să înveţi să iubeşti pe cineva ca pe tine însuţi şi, prin căsătorie, să devii una cu partenerul tău. Aceasta este adevărata semnificaţie a dragostei. Dacă apreciezi astfel partenerul de viaţă, te afli pe drumul unei căsnicii fericite.

Capitolul 5

-------^

O noţiune numită emoţie »

*****

Am discutat despre prăpastia complexului de inferioritate, despre pericolele conformismului, despre schimbările fizice ale pubertăţii şi despre subtilităţile şi meandrele dragostei. Acum este momentul să ne formăm o înţelegere adecvată despre emoţiile (sau sentimentele) atât de frecvente în anii adolescenţei. Subiectul este deosebit de important, deoarece schimbările care se vor petrece în mintea ta vor fi la fel de spectaculoase ca şi transformările fizice care îţi vor afecta corpul. Acum te găseşti în ultimele momente ale copilăriei şi, după ce o vei părăsi, nu va mai exista cale de întoarcere.

Poate că metoda cea mai bună pentru a aborda subiectul emoţiilor adolescenţei este povestirea celei mai triste zile din copilăria mea. Eram în clasa a şaptea şi, pe la ora unsprezece, pe când stăteam în clasă, un băiat mi-a făcut semn să mă uit spre uşă. Acolo l-am văzut pe tatăl meu, care mă chema afară. Mi-a spus că mergem acasă şi că nu mă voi întoarce la şcoală în ziua aceea. Nu mi-a explicat de ce.

Mergând spre maşină, eram sigur că tata are să-mi spună ceva înspăimântător. Puteam zăn încordarea din ochii lui, dar mă temeam să întreb ce s-a întâmplat. în cele din urmă, s-a întors spre mine şi mi-a spus: „Jim, am o veste proastă pentru tine şi doresc să te comporţi

ca un bărbat."
Am întrebat: „Este vorba de mama?"
El a răspuns: „Nu."
Eu am continuat: „Atunci este câinele meu, nu-i aşa?"

Tatăl meu a dat din cap afirmativ şi a început să-mi povestească totul în detaliu. Mi-a spus că mama se întorcea acasă cu maşina. Căţeluşul meu, pe nume Pippy, a văzut-o venind şi a fugit în stradă s-o întâmpine. A ajuns în dreptul maşinii, dar a alunecat şi a căzut exact sub roata din spate. Mama a simţit cum maşina a trecut peste el. Pippy a rămas nemişcat în stradă.
Mama a oprit imediat maşina şi a alergat să vadă ce s-a întâmplat. S-a aplecat asupra câinelui şi i-a vorbit blând. Dar el nu putea răspunde, pentru că spatele îi era zdrobit, însă îşi putea mişca ochii, încercând s-o recunoască. Când a recunoscut-o, Pippy a dat din coadă bucuros. încă îşi mai mişca coada, când s-a văzut în ochii lui că moartea este aproape.

Pierderea unui prieten

Desigur, pierderea unui câine nu pare o tragedie, dar pentru mine moartea lui Pippy a însemnat sfârşitul lumii. Nu vă pot spune cât era el de important pentru mine, când aveam treisprezece ani. Era prietenul meu deosebit, pe care îl iubeam mai mult decât îşi poate imagina cineva. Vorbeam cu el despre lucruri pe care nimeni altcineva nu le înţelegea. Mă aştepta pe trotuar

în fiecare zi, când mă întorceam de Ia şcoală şi mă saluta dând din coadă (ceea ce nimeni altcineva n-a mai făcut). Ne jucam şi alergam împreună în curte. întotdeauna era bine dispus, chiar şi atunci când eu nu eram. între mine şi Pippy exista o apropiere pe care numai cei care iubesc câinii o pot înţelege.
Când tatăl meu mi-a anunţat moartea lui Pippy am crezut că voi muri. Gura mi^ s-a uscat şi îmi era greu să respir. Doream să fug, să ţip, să plâng. în loc de aceasta, am stat liniştit în maşină, cu un nod în gât şi cu o senzaţie de apăsare pe creier.
Nu îmi mai reamintesc cum mi-am petrecut acea după-amiază, însă ţin minte că am plâns mai tot timpul. Am şi compus o poezie în amintirea câinelui. Titlul ei era „Lui Pippy." Nu era capodopera tuturor timpurilor, dar exprima bine sentimentele mele. Ultimele patru versuri erau:
„Mama 1-a lovit şi cum am plâns!
Şi-ncet şi blând, un câine s-a stins.
Dacă există un rai pentru câini, ştiu că va fi acolo
Dragul meu Pippy, cu părul alb şi cârlionţat."

în acea după-amiază au avut loc şi „funeraliile" câinelui. Am săpat o mică groapă în spatele viei şi, în amurg, am depus trupul zdrobit al animalului în ea. înainte de a acoperi groapa, am scos din buzunar o monedă pe care am pus-o pe pieptul însângerat al câinelui. Nici astăzi nu sunt sigur de ce am procedat aşa. Cred că a fost felul meu copilăresc de a-i spune că l-am iubit. Tatăl meu,

care m-a încurajat să primesc lovitura ca un bărbat adevărat, a plâns şi el ca un copil acolo, în spatele viei. Fără îndoială, a fost cea mai tristă zi a copilăriei mele. Trebuie să înţelegi că, în viaţa mea, au existat momente mult mai *importante* decât moartea câinelui. Au fost zile mult mai pline de semnificaţie şi am suferit pierderi mult mai valoroase decât în acea zi noroasă. Cu toate acestea, puţine momente au fost triste ca acela. De ce? Pentru că nu aveam decât treisprezece ani când a murit Pippy. Acesta este motivul tristeţii exagerate pe care am simţit-o.

Cele mai puternice sentimente

Sentimentele tinerilor, mai ales ale adolescenţilor, sunt foarte intense$_v$ îţi aminteşti de prima ciocolată cu vişine pe care ai primit-o? îţi mai aduci aminte ce gust deosebit ţi-a lăsat în gură? Mi s-a dat o bucată din această delicioasă ciocolată la vârsta de şase ani, în cabinetul unui doctor. Căzusem, îmi tăiasem buza şi trebuia cusută la loc. Am fost atât de curajos în timpul intervenţiei doctorului, încât acesta mi-a dăruit ciocolată cu vişine. Nu mai gustasem aşa ceva înainte. Gustul mi-a rămas în gură multe săptămâni după aceea şi-mi doream să mai mănânc. Şi astăzi încă îmi amintesc de delicioasa ciocolată. Mă gândeam chiar să mă tai iarăşi la buză ca să mai primesc! Bineînţeles, dulciurile nu mai sunt la fel de importante pentru mine astăzi, deoarece dorinţele mele de adult nu mai sunt la fel de puternice ca acelea pe care le-am avut când eram copil.

îţi mai aduci aminte de prima ta vizită în Parcul Copiilor? Sau de prima consultaţie de la dentist? (Cine

poate să uite această experienţă?)jCeea ce vreau să spun este că, atunci când eşti copil, lucrurile bune par mai fantastice, iar cele rele mai intolerabile. De aceea moartea lui Pippy aproape că m-a distrus.
De ce ţi-am spus toate acestea? Ce importanţă au ele pentru viitorul tău? Scopul meu a fost să te avertizez că este foarte posibil ca sentimentele tale să devină tot mai intense în anii ce urmează. Pur şi simplu aceasta este adolescenţa.

Lucruri neînsemnate, care nu te vor deranja mai târziu, te irită foarte mult acum. Temerile tale vor fi mai accentuate, plăcerile mai intense, iritările mai supărătoare şi frustrările mai greu de suportat. Fiecare experienţă prin care vei trece va fi exagerată în timpul adolescenţei. Din acest motiv adolescenţii sunt mai explozivi, acţionează fără să gândească şi apoi îşi regretă comportamentul. Iţi vei da seama în curând de impactul profund şi puternic al sentimentelor din timpul adolescenţei.
Există şase caracteristici ale emoţiilor pe care doresc să le discutăm pe scurt. Vom începe aruncând o privire asupra jocului „yo-yo uman."
1. Emoţiile ciclice
Sentimentele au tendinţa de a evolua ciclic în intensitate, de la maxim la minim, apoi vor creşte şi se vor diminua din nou. Cunoaşterea acestui fapt îţi va fi de mare folos. „Mare lucru" vei zice, poate, „ce înseamnă aceasta?" înseamnă că, atunci când nimic nu

merge cum trebuie, când te simţi nefericit şi trist şi când ţi se pare că viaţa nu merită să fie trăită, să nu te descurajezi. Rezistă câteva zile. Nu vei rămâne aşa prea mult timp. Situaţia se va schimba şi soarele va răsări din nou. Mai devreme, sau mai târziu, te vei trezi într-o dimineaţă bucuros că trăieşti. Vei sări sprinten din pat, vei deschide geamul, vei admira lumea de afară şi întreaga zi vei fredona o melodie îndrăgită.

Dar te avertizez că nici aceste sentimente pozitive nu vor dura foarte mult. Puţini oameni rămân extrem de fericiţi, sau nespus de trişti foarte mult timp. Una din caracteristicile emoţiilor este fluctuaţia lor continuă. De fapt, toţi suntem asemenea jucăriei „yo-yo." Când sentimentele sunt foarte intense, te poţi aştepta să coboare; când te simţi deprimat, speră în vremuri mai bune. Astfel nu vei fi surprins, sau descurajat de schimbările bruşte. Instabilitatea emoţiilor umane se manifestă şi în faptul că sunt *ciclice.* Se succed într-un ciclu şi sunt determinate de factori precum: cât ai dormit, care este starea sănătăţii tale şi cum este viaţa ta în general. Adevărul e că lumea nu este ceea ce pare; emoţiile distorsionează imaginea reală. Eşti convins acum de importanţa cunoaşterii acestui adevăr?

2. Impresiile nesigure

Al doilea aspect al sentimentelor trăite este cel al pericolului nestatorniciei impresiilor. Impresia este gândul despre care crezi că ţi-a venit de la Dumnezeu, sau dintr-o altă sursă necunoscută. Cunosc un tânăr care mergea spre casă cu maşina şi care a avut deodată

impresia că va muri curând. I se părea că „aude" următorul mesaj undeva, în adâncimea minţii sale: „Viaţa ta se apropie de sfârşit." A crezut că Dumnezeu i-a spus să se pregătească de moarte. A început să transpire şi gura i s-a uscat. Mâinile au început să-i tremure şi inima să-i bată tare. S-a gândit cum să-şi petreacă cât mai plăcut ultimele momente de viaţă. Era atât de frământat de acest gând, încât a intrat cu maşina într-un stâlp (ceea ce, presupun, ar fi putut să-i confirme impresia). Te asigur însă că el trăieşte şi astăzi şi are o viaţă fericită.

Impresiile sunt de multe feluri şi, dacă le dai crezare, te pot duce la decizii greşite. Unele te vor împinge să te căsătoreşti repede, să te laşi de şcoală, să pleci de acasă, sau să alegi o anumită şcoală. Când impresii puternice te vor îndemna spre un anumit mod de acţiune, aminteşte-ţi că Dumnezeu ne cere rareori ceva ce necesită schimbări imediate. Acordă-ţi câteva zile, sau săptămâni ca să analizezi problema respectivă din toate unghiurile. Cu cât decizia este mai importantă, cu atât trebuie să fii mai atent când evaluezi faptele.

Cum poţi alia voia iui Dumnezeu

Am afirmat că impresiile nu reprezintă o bază solidă pentru luarea deciziilor rapide. Cum poate afla un tânăr care este dorinţa lui Dumnezeu într-o anumită situaţie? Cum poate face diferenţa între o impresie înşelătoare şi călăuzirea autentică a lui Dumnezeu? Cred că cinci sugestii scurte sunt utile în acest caz.

în primul rând, vorbeşte cu cineva despre decizia pe care trebuie s-o iei. Discută cu un om în care ai

încredere şi căruia îi poţi destăinui ce te frământă.
în al doilea rând, citeşte Biblia ca să vezi direcţia în care trebuie să te îndrepţi. Dumnezeu îţi poate vorbi prin Sfânta Scriptură şi niciodată nu-ţi va cere ceva contrar Cuvântului Său.
în al treilea rând, observă care uşi ţi se deschid şi care ţi se închid. Dacă Dumnezeu te călăuzeşte într-o anumită direcţie, El va acţiona prin ceea ce se numeşte „circumstanţe providenţiale." El îţi va crea ocazii ca să poţi face ce doreşte El. Dacă Dumnezeu a închis

o anumită „uşă," nu trebuie să te sileşti să depăşeşti toate obstacolele.
în al patrulea rând, acordă-ţi timp suficient de gândire. Nu lua nici o decizie importantă atunci când te afli într-o stare de confuzie. Este un principiu util pentru întreaga viaţă. Când nu eşti sigur de ce trebuie să faci, amână decizia finală cât poţi de mult. Peste câteva zile, vei fi mai încrezător.
în al cincilea rând, roagă-L pe Dumnezeu să te călăuzească şi să te binecuvânteze.
Acestea sunt doar câteva sugestii care te vor ajuta să-ţi interpretezi corect impresiile în următorii ani ai vieţii. Este important să ştii că aceste impulsuri fac parte din adolescenţă. Nu le permite să te conducă la erori pe care le vei regreta toată viaţa. Cu alte cuvinte, fii *prudenţi*

3. Declaraţia de independenţă

Să vorbim acum, de la inimă Ia inimă, despre o altă problemă emoţională frecventă în adolescenţă; o numim

„conflictul între generaţii." Această expresie se referă la sentimentele de iritare şi ostilitate dintre adolescenţi şi părinţi.
De ce pot prevedea că părinţii tăi se vor supăra pe tine şi tu pe ei în următorii ani? Pentru că ştiu că, în relaţia dintre voi, vor apărea schimbări care vor provoca tulburări. De la naştere, ai fost dependent de părinţii tăi în satisfacerea oricăror nevoi. Viaţa ta era în mâinile lor. Erai îngrădit; multe lucruri le obţineai numai dacă te foloseai de darul cu care te-a înzestrat Dumnezeu: plânsul.
Pe măsură ce ai crescut şi te-ai dezvoltat, ai depins tot mai puţin de părinţi. Ai început să-ţi ţii singur biberonul cu lapte, să dormi toată noaptea fără să mai ai nevoie de hrană. Apoi ai învăţat să te târăşti şi curând ai mers singur. De fiecare dată când învăţai ceva nou, independenţa ta faţă de părinţi creştea. Ai ajuns să te speli singur după urechi. în loc să-ţi strângă ei jucăriile şi să-ţi pregătească patul, părinţii au început să-ţi transfere ţie aceste responsabilităţi. Mai târziu te-ai deprins să gândeşti singur şi să rezolvi probleme din ce în ce mai complicate. Cu fiecare pas, independenţa ta faţă de părinţi creştea şi răspunderea lor de a te ajuta scădea. Peste câţiva ani acest proces se va încheia. Vei fi complet liber faţă de părinţii tăi şi ei vor fi eliberaţi de obligaţia de a te sluji.

Cine
nu este
pregătit să
accepte toate
responsabilităţile
vieţii, nu este capabil
să se folosească de libertate.

Complet liber

Cred că este cazul să te pregăteşti temeinic: în curând vei fi propriul stăpân. Vei pleca şi vei veni când vei dori, vei decide cu cine îţi petreci timpul, la ce oră te culci, ce mănânci şi ce *ve[* face cu viaţa ta. Vei hotărî dacă te vei închina lui Dumnezeu sau îl vei ignora. Părinţii nu-ţi vor mai putea cere nimic, pentru că nu mai eşti copil. De altfel, părinţii îţi vor deveni mai degrabă prieteni decât supraveghetori şi educatori. Deci copilăria începe printr-o mare dependenţă de părinţi şi se încheie la sfârşitul adolescenţei cu independenţă totală. Tot în acest timp, părinţii tăi se vor transforma din „slujitorii" tăi din nou în „oameni liberi." Aceasta înseamnă să fii copil, adolescent şi părinte.

Dar ce legătură există între toate acestea şi conflictul de care am pomenit? Ei bine, se întâmplă următorul lucru: când un adolescent ajunge la paisprezece, cincisprezece, sau şaisprezece ani, începe să simtă gustul independenţei şi cere libertate totală imediat. Vrea să decidă singur. Vrea să-şi conducă singur viaţa. îi displace controlul părinţilor şi se străduieşte să le

dovedească că nu mai este copil. Tatăl şi mama ştiu, însă, că el nu este încă pregătit pentru libertatea totală. El mai are încă nevoie de conducerea lor în anumite domenii ale vieţii şi ei sunt hotărâţi să i-o acorde. Rezultatul poate fi o luptă dureroasă, care poate dura trei sau patru ani.

Conflictul are şi o altă dimensiune. Deşi copilul pretinde independenţă totală în unele lucruri, el insistă asupra *dependenţei* de părinţi în altele. De exemplu, doreşte trei mese calde pe zi, hainele spălate, cămăşile călcate şi cheltuielile plătite. Cu alte cuvinte, libertate fără responsabilitate. Aceasta nu este posibil. Cine nu este pregătit să accepte toate responsabilităţile vieţii, nu este capabil să se folosească de libertate.

Milioane de familii au trecut prin lupta dintre dependenţă şi independenţă şi familia ta nu va fi, probabil, cruţată. Dacă vor apare conflicte între tine şi părinţii tăi, aminteşte-ţi că tensiunea dintre voi face parte din procesul de creştere. Nu înseamnă că nu-ţi iubeşti părinţii, sau că ei nu te iubesc. Este o luptă naturală datorată faptului că tu ceri mai multă libertate decât ştiu părinţii tăi că-ţi este utilă. Cel mai bun lucru pe care poţi să-1 faci este să discuţi deschis cu ei acest subiect. Dacă crezi că ei nu-ţi acordă independenţa *cuvenită vârstei,* spune-le-o calm. Spune-le că te crezi capabil să decizi singur mai multe lucruri (şi acceptă responsabilitatea ce decurge din aceasta). Totuşi, trebuie să fii rezonabil. Te sfătuiesc să

te supui dorinţelor părinţilor tăi când ei sunt convinşi că

decizia lor este mai bună. La urma urmei, ei nu-ţi doresc decât binele.
Mesajul **meu**
închei această parte a capitolului prin a-ţi povesti ce am spus eu copiilor mei în legătură cu independenţa. Poate că părinţii tăi au aceeaşi atitudine care se desprinde din rândurile următoare:
„în primul rând, doresc să ştii că te iubesc foarte mult. Unui dintre privilegiile cele mai mari pe care le-am avut în viaţă a fost acela de a te putea creşte pe tine ... Să fiu tatăl tău şi să te văd cum creşti. Acum, însă, intri într-o nouă perioadă a vieţii, cunoscută sub numele de adolescenţă, care uneori pune la încercare dragostea dintre noi. în anii următori vor fi momente când îmi vei cere mai multă libertate decât cred că ţi se cuvine. Poate că vei dori să fii propriul stăpân şi să decizi singur înainte ca eu să fiu convins că eşti pregătit pentru independenţă. Aceasta va putea conduce la conflicte între noi, dar nu cred că vor fi prea grave.
Dar. dacă totuşi au loc, să ştii că sunt dispus să fac oricâte compromisuri vor fi necesare în fiecare problemă în parte. îţi voi asculta punctele de vedere şi voi încerca să-ţi înţeleg atitudinile şi sentimentele. Nu voi fi un „dictator," căruia nu-i pasă de sentimentele şi nevoile supuşilor lui. Cu alte cuvinte, pentru că te iubesc, voi face tot ce-mi stă în putinţă să te fac fericit. Pe de altă parte, te poţi aştepta să-ţi spun 'Nu' când voi considera necesar. Cel mai uşor lucru pentru mine ar fi să spun, 'Bine. Fă tot ce doreşti. Nu mă interesează cu cine te împrieteneşti şi ce note ai la şcoală. Te las în

pace şi poţi face tot ce doreşti.' Aceasta este calea cea mai simplă de a evita orice conflict şi antipatie între noi. Dar dragostea îmi cere să fac ce este bine, chiar dacă este neplăcut. în curând îţi vei da seama că am curajul să iau acele decizii pe care le voi considera corecte. De aceea, în viitor vor fi şi momente încordate. Când vor apărea, nu uita că te iubesc şi că tu mă iubeşti de asemenea-şi vom rămâne prieteni în toţi aceşti ani dificili. Lumea este un loc singur şi rece fără sprijinul şi dragostea unei familii: de aceea în familia noastră va domni iubirea. Când vei avea douăzeci de ani şi te vei gândi la micile conflicte pe care le-am avut, vei fi mulţumit că te-am iubit îndeajuns pentru a-ţi acorda libertatea

treptat, pe măsură ce deveneai tot mai capabil să-ţi asumi răspunderi sporite.

Dacă eşti suficient de înţelept şi matur, vei înţelege acest mesaj al părinţilor tăi. Cu alte cuvinte, nu vei anunţa 'declaraţia de independenţă' prea repede."

4. Nu mai eşti puiul maniei

Dorinţa de independenţă a adolescenţilor mai are un efect curios: ei nu doresc să fie văzuţi în compania părinţilor. Ce ciudat pare faptul că un adolescent se simte stânjenit să fie văzut în public împreună cu cei care i-au dat viaţă şi l-au crescut! Cu toate acestea, este posibil ca şi *tu* să te simţi la fel. Nu înseamnă că, deodată, nu-ţi mai place de mama şi de tata, sau că te consideri superior lor. Realitatea este că tu doreşti ca

prietenii tăi să creadă că ai crescut deja şi faptul de a fi văzut împreună cu părinţii pare copilăresc. Nu mai concepi să mergi sau să vii de la biserică însoţit de ei. De ce cunosc aşa de bine această stânjeneală? Pentru că nici eu nu *suportam* să fiu văzut împreună cu părinţii mei când eram în primul an de liceu. Una dintre experienţele cele mai neplăcute pe care le-am avut s-a petrecut când am terminat clasa a opta şi tatăl meu a făcut ce ar fi făcut oricare alt tată mândru de fiul său. M-a fotografiat în curtea şcolii, în grupul de prieteni în care mă aflam, îmi aduc aminte ce mult m-a deranjat acest lucru. M-am simţit ridicol când a îndreptat aparatul spre mine. Nu mai doream să fiu băieţelul pe care îl fotografiază tatăl său. Mi s-a părut că este la fel de ridicol ca şi cum, peste trei ani, mi-ar fi dăruit o tricicletă. Când am văzut poza, am recunoscut nemulţumirea zugrăvită pe faţa mea de elev de clasa a opta, plin de sine.

Acestea sunt sentimentele pe care Ie vei experimenta în anii care vin. Bineînţeles, nu toţi suntem la fel. Acesta este adevărul fantastic despre om: suntem diferiţi şi s-ar putea ca tu să nu te simţi niciodată jenat să fii văzut împreună cu părinţii în societate. Dar este posibil să te simţi astfel, atunci când te afli printre colegi şi eşti însoţit de părinţi. Nu înseamnă că nu-i iubeşti. Nu trebuie să te simţi vinovat pentru aceasta. Vrei să creşti şi presiunea grupului tău de colegi este mare. Este o experienţă normală a adolescenţei.

Distracţia din sala de clasă

înainte de a părăsi acest subiect, să vă povestesc ceva amuzant. Mama mea a utilizat „presiunea socială" pentru a mă corecta şi a mă ajuta să mă comport bine la liceu. Eram în clasa a noua şi am crezut de cuviinţă că este mai amuzant să faci glume decât să munceşti şi să înveţi. Aveam doi profesori care nu aveau autoritate asupra noastră, iar eu şi colegii mei ne distram de minune, întrerupându-le mereu orele. Râdeam şi ne simţeam grozavi, dar notele au început să scadă. Ştiam că nu este bine ce fac, dar era prea distractiv ca să renunţ. Nu ştiu cum a aflat mama de această situaţie, chiar înainte să-mi vadă notele. Parcă ştia întotdeauna ce gândesc.
într-o zi am avut o mică discuţie. Mi-a spus următoarele: „Ştiu ce faci la şcoală. Sunt convinsă nu numai că poţi lua note mai mari, dar şi că deranjezi orele. M-am gândit cum să reacţionez. Aş putea să te pedepsesc, să-ţi reduc libertatea, sau să mă duc la director. Dar m-am hotărât să nu fac nimic din toate acestea. Mai mult, nu te voi pedepsi pentru comportamentul tău. *Dar,* dacă profesorul sau directorul mă cheamă la şcoală să se plângă de tine, atunci, în ziua următoare, voi veni la şcoală şi voi sta lângă tine la toate cursurile. Voi merge cu tine pe coridor şi te voi ţine de mână. Voi sta la doi paşi în urma ta când vei fi împreună cu colegii tăi. Toată ziua voi sta cu braţul în jurul gâtului tău. Nu vei scăpa de mine nici un minut!" Credeţi-mă, m-am speriat de moarte! Aş fi preferat bătaia decât prezenţa mamei la şcoală. Doar gândul acestei posibilităţi m-a determinat să mă îndrept urgent.

Nu-mi puteam asuma riscul de a o avea pe mama cu mine la şcoală întreaga zi! Ar fi însemnat sinucidere socială. Colegii mei ar fi râs de mine un an întreg. Cred că profesorii s-au întrebat cum de m-am transformat atât de radical şi de repede în ultima parte a clasei a noua. Gândeşte-te la acest exemplu. O tragedie asemănătoare se poate abate şi asupra ta!

5. Vârsta confuziei

Acum să ne îndreptăm atenţia spre cel de al cincilea aspect al emoţiilor adolescentinele care trebuie să le anticipezi. Dacă te asemeni cu majoritatea adolescenţilor, în curând vei trece printr-o perioadă de confuzie în privinţa convingerilor tale. Când erai copil, ţi s-a spus ce este adevărat, cum este lumea, ce valori să respecţi, în cine să nu ai încredere. Ai acceptat toate acestea fără nici o urmă

de îndoială, sau suspiciune. Când părinţii ţi-au spus că Moş Crăciun se va coborî pe coş, la miezul nopţii, credeai că aşa este.

Pe măsură ce înaintezi în adolescenţă, este norma! să examinezi tot ce ai fost învăţat. Va veni vremea când vei zice, „Stai puţin. Accept ce mi-au spus părinţii? Pot avea încredere că mi-au spus adevărul? Să mă gândesc puţin şi să nu trag concluzii pripite!"

Perioada evaluărilor este importantă pentru viaţa ta de tânăr creştin. Poate fi momentul când vei începe *propria* relaţie cu Dumnezeu, în loc să accepţi fără rezerve religia părinţilor tăi. Dar pe de altă parte, poate fi o

perioadă de confuzie şi de dezorientare. Vreau să te previn de pe acum ca să nu fii debusolat când vei trece prin acea perioadă. Dacă vei continua să cauţi răspunsuri la problemele fundamentale ale vieţii, vei găsi în cele din urmă soluţii satisfăcătoare. Şansele să descoperi că părinţii tăi au avut dreptate sunt foarte mari.

6. Căutarea identităţii

în strânsă legătură cu confuzia despre care am vorbit este şi un alt eveniment al adolescenţei, numit *căutarea identităţii.* Expresia se referă la nevoia fiecărui om de a şti cine este. Permite-mi să *te* întreb cât eşti^de familiarizat cu tine însuţi? Ştii cine eşti? Ştii ce doreşti în viaţă? îţi cunoşti calităţile şi slăbiciunile? Ştii ce crezi despre Dumnezeu? îţi place „imaginea" pe care şi-au format-o prietenii tăi despre tine? Toate aceste întrebări se referă la căutarea identităţii.

Poate voi reuşi să ilustrez importanţa definirii identităţii de sine dacă-ţi voi arăta ce înseamnă să nu te cunoşti destul de bine. Marvin, aşa îl vom numi pe băiatul din exemplul nostru, este unul dintre cei patru copii din familia sa, dar nu este nici cel mai mic, nici cel mai mare. Părinţii lui sunt oameni extrem de ocupaţi şi rareori au timp să le citească copiilor lor, să meargă cu ei la plimbare, să le facă avioane din hârtie, sau să se joace cu ei. Marvin crede că este iubit de părinţii săi, dar nu se simte *respectat* de ei (ca şi ceilalţi copii de altfel). La vârsta de cinci ani, Marvin îşi petrecea majoritatea timpului la grădiniţă, unde activitatea lui favorită era mersul pe tricicletă. Peste câţiva ani, îi este greu să

învețe să citească. Nu ştie de ce. Nici la matematică nu stă prea bine. Extemporalele lui văd rareori o notă bună. Profesorul nu 1-a lăudat niciodată în faţa clasei. Ştie că

nici părinţii nu sunt mulţumiţi de rezultatele sale şcolare. Se simte incapabil.

Sfârşitul liceului se apropie şi Marvin n-are habar de lumea pe care trăieşte. Nu este talentat la fotbal, la baschet sau la tenis. Nu ştie să cânte la chitară, sau la tobe. Nu are talent pentru pictură. De fapt, n-a făcut nimic în viaţa sa, cu care să se poată mândri. Nu ştie ce va face după ce va creşte. Ceea ce vreau să spun este că un băiat ca Marvin *nu are* sentimentul identităţii. Dacă i s-ar cere. să scrie o compunere de o pagină despre el însuşi, cu greu ar scrie un rând.

Problema lui Marvin este puţin exagerată şi probabil că nu este valabilă pentru tine. Totuşi, multor adolescenţi le lipseşte sentimentul identităţii. Dar, dacă te afli într-o situaţie asemănătoare, te îndemn ca, în anii ce vin, să te analizezi să vezi cine eşti. Practică cât mai multe sporturi, încearcă să cânţi la diverse instrumente muzicale, sau cere-i mamei tale să te înveţe să coşi goblen. Sau ai putea completa teste care să scoată în evidenţă ce-ţi^place şi ce-ţi displace, care-ţi sunt îndemânările. Mergi în excursii. învaţă o limbă străină. Caută să adaugi noi dimensiuni personalităţii tale. Cu orice preţ, nu lăsa ca anii aceştia să treacă fără să te explorezi pe tine însuţi şi să descoperi posibilităţile pe care le ai.

Devenind bărbaţi şi femei

încă un lucru mai trebuie menţionat despre descoperirea identităţii şi anume găsirea rolului masculin sau feminin adecvat. Până acum ai fost doar un băieţel, sau o fetiţă, dar nu peste mult timp vei deveni bărbat, sau femeie. Fetele vor începe să se comporte ca femeile, iar băieţii ca bărbaţii. înainte de producerea acestor transformări, trebuie să ştii ce înseamnă masculinitatea şi feminitatea. Diferenţele nu mai sunt la fel de nete acum, ca pe vremea când părinţii tăi erau copii şi mulţi tineri au o identitate sexuală foarte ambiguă.

Nu demult am auzit povestea unei fete şi a unui băiat care tocmai făcuseră cunoştinţă. încercau să decidă ce joc să joace şi băiatului i-a venit o idee: „Hai să jucăm fotbal!"

Dar fetiţa a refuzat: „Oh, nu, nu vreau. Fotbalul este un joc de băieţi. Nu este feminin să alerg după o minge pe tot terenul. Nu, nu vreau să joc fotbal."

Băiatul a replicat: „Bine. Atunci să alergăm. Să vedem cine ajunge primul."

Fata a refuzat şi de data aceasta: „Oh, nu," a replicat ea, „nici fuga nu este pentru fete. Pot să cad şi să mă murdăresc. Fetelor le plac jocurile mai liniştite."

Băiatul^ s-a scărpinat în cap gândindu-se ce joc ar putea juca împreună. In cele din urmă, a spus: „Bine. Să ne jucăm de-a mama şi de-a tata."

Fetiţa a răspuns încântată: „Foarte bine! Eu voi fi tata."

Cred că fetiţa nu ştia cu precizie care este rolul ei de fată.

Probabil că, în anii care vor urma, va avea probleme dificile de
rezolvat.
Poate şi tu vei avea întrebări despre identitatea ta sexuală. Dacă da, cea mai sigură cale de-a învăţa care este rolul atribuit sexului tău, masculin sau feminin, este să urmăreşti cu atenţie un adult pe care îl respecţi. încearcă să fii ca el. Aceasta se numeşte *identificarea* cu o altă persoană. Dacă este mama ta, o profesoară, sau o altă femeie pe care o respecţi, urmăreşte-o ce face. Observă cum umblă şi se comportă şi, în curând, îţi vei da seama că-ţi este tot mai uşor să o copiezi, chiar dacă ai individualitatea ta. Acest proces face parte din căutarea identităţii tale şi este o parte importantă a maturizării tale.
Să rezumăm acest capitol referindu-ne la identitate. După cum ai observat, *întreaga* carte are scopul să te ajute să te familiarizezi cu tine însuţi, să înţelegi mai bine cine eşti şi direcţia în care te îndrepţi. Aşa cum am afirmat Ia începutul acestei cărţi, doresc s-o folosesc doar ca pe o tablă pe care să scrii şi alte informaţii asupra acestui subiect important. După ce te vei cunoaşte pe tine însuţi, vei descoperi poate, că, la urma urmei, eşti o persoană agreabilă.

Capitolul 6
O discuţie sinceră cu adolescenţii

----------«----------
Capitolul pe care îl vei citi în continuare este foarte

diferit. S-ar putea să fie diferit de *tot* ce ai citit până acum. Cred că-1 vei găsi interesant.
Poate vei fi surprins că nu eu am scris ceea ce a mai rămas din carte şi nici vreun alt autor. Paginile care urmează prezintă părerile a patru adolescenţi, cu care vei face cunoştinţă în curând. Am invitat la mine acasă două fete şi doi băieţi, de cincisprezece şi şaisprezece ani, pentru a discuta subiectele tratate în carte. Discuţiile noastre au fost înregistrate. Apoi au fost pregătite într-o formă cât mai clară pentru a fi redate în această carte. Rezultatul este descrierea procesului maturizării, privit din punctul de vedere al celor care trec prin această experienţă.
Sper că vă veţi familiariza repede cu adolescenţii care au participat la discuţie. Este aproape ca o piesă de teatru, cu diferenţa că actorii fac mai mult decât să interpreteze un rol. Sunt adolescenţi în carne şi oase, aşa cum eşti tu (sau vei fi în curând). Deci, să facem cunoştinţă cu noii noştri prieteni.
Dr. Dobson: „Bun venit tuturor în casa noastră. V-am invitat să participaţi Ia o discuţie sinceră, la un schimb liber de idei şi experienţe. Le-am spus tinerilor ce înseamnă să fii adolescent. Le-am prezentat temerile şi experienţele neplăcute care însoţesc deseori procesul maturizării, dar şi bucuriile şi entuziasmul care nu vor lipsi Dar *voi* puteţi să comunicaţi cu ei mult mai bine. Experienţeli

voastre sunt mai apropiate de ale lor şi dorinţa mea este

să vă împărtăşiţi gândurile şi sentimentele cu ei.
Să începem prezentarea oaspeţilor mei, începând cu fata din stânga mea."
Gaylene: „Ei bine, numele meu este Gaylene şi sunt din Arcadia,
statul California."
Dr. Dobson: „Ce vârstă ai, Gaylene?"
Gaylene: „Am cincisprezece ani, dar în iunie voi împlini şaisprezece."
Dr. Dobson: „Ne-ai spus numele şi câţi ani ai, dar vrem să ştim
cine eşti tu, Gaylene? Ce fel de om eşti? Ce-ţi place?"
Gaylene: „Teatrul este pasiunea mea. Fac parte dintr-o mică trupă
de teatru de la liceul nostru."
Dr. Dobson: „în câte piese de teatru ai jucat?"
Gaylene: „Anul acesta am jucat în două piese şi acum o pregătim pe
a treia."
Dr. Dobson: „Dacă ar trebui să scrii o lucrare despre tine, ai afirma că teatrul este lucrul cel mai important pe care trebuie să-1 cunoaştem despre tine?"
Gaylene: „Cred că da, dar şi pasiunea mea este doar o faţadă. Cred
că adevărul despre mine este ascuns mai în profunzime."
Dr. **Dobson:** „Asta este interesant ... o să ne întoarcem la acest
subiect în curând. Darrell, te rog să te prezinţi."
Darrell: „Numele meu este Darrell şi sunt elev în

primul an la Liceul
John Muir din Pasadena. Nu demult am fost ales să conduc un grup
de tineri din biserica mea, lucru pe care-mi place să-î fac. Am
şaisprezece ani."
Dr. **Dobson:** „Dacă am înţeles bine, ai fost şi în cercul literar al şcolii?"
Darreil: „Da şi-mi place foarte mult. De mic îmi place literatura mai
mult decât ştiinţele exacte. Cred că aşa am fost educat."
Dr. Dobson: „Bine, să trecem la următorul participant la discuţie."
Ceslie: „Numele meu este Ceslie şi sunt la Liceul Pasadena. M-am
gândit mult la ce voi face când voi creşte şi cred că m-am hotărât:
vreau să mă căsătoresc şi să am o familie."
Dr. Dobson: „Ceslie, ce părere ai despre cei care afirmă că a avea
o familie şi a fi casnică nu este demn de o femeie? Te-ai gândit
vreodată la acest lucru?"
Ceslie: „Nu sunt de acord cu ei, dar aceasta este numai părerea mea.
îmi place să mă ocup de casă, să gătesc şi alte lucruri asemănătoare.
Aşa sunt eu."

Dr. Dobson: „Câţi ani ai?"
Ceslie: „Am şaisprezece ani, în curând voi avea şaptesprezece."
Dr.**Dobson:** „'în curând voi avea,' toţi aţi manifestat dorinţa de a
fi mai mari. (Râsete.) Să vă spun ceva: peste vreo cincisprezece ani
veţi încerca să mai scădeţi din numărul anilor, sau măcar să
rămâneţi pe loc. Vă garantez că aşa va fi! (Râsete.) Page, este
rândul tău, spune-ne despre tine."
Page: „Ei bine, eu sunt în Pasadena de cinci ani. Am crescut în New
York înainte ca tatălui meu să i se propună un serviciu aici. Am
şaisprezece ani."
Dr.**Dobson:** „Care sunt pasiunile tale?"
Page: „îmi place foarte mult sportul. Este pasiunea mea."
Dr. **Dobson:** „Pot să mărturisesc că Page este un foarte talentat
jucător de baschet. Am jucat baschet împreună săptămâna trecută şi
am fost impresionat de detenta iui şi de precizia aruncărilor la coş de
la distanţă.
Foarte bine, acum ne cunoaştem şi aţi spus ce vă pasionează. Sunt plăcut impresionat că sunteţi foarte decişi şi că vă cunoaşteţi bine. Am întâlnit mulţi tineri

fără nici o pasiune în viaţă; nu cântă la pian, nu participă la discuţii interesante, nu le plac muncile gospodăreşti, nu joacă baschet şi nu au alte preocupări. Nu au nici un scop în viaţă, nici un motiv să trăiască. Este o situaţie tristă, despre care doresc să vorbim acum.
în capitolele anterioare ale cărţii, am încercat să descriu complexele de inferioritate din timpul adolescenţei. Complexele de inferioritate apar atunci când cineva crede că nimănui nu îi place de el, că este un ghinionist care pierde întotdeauna, că ceilalţi râd în spatele lui, că este prost, urât sau sărac, că nu face nimic ca lumea, că este neîndemânatic, una peste alta, viaţa sa este un adevărat dezastru.
Sentimentele descurajante de inferioritate sunt foarte răspândite printre tinerii de astăzi. Am citit o carte scrisă de actorul Woody Allen în care afirma că singurul regret pe care îl are în viaţă este că nu este altcineva. Nu este singurul care gândeşte aşa. Mulţi adolescenţi nu au decât o dorinţă: să 'evadeze' din pielea lor şi să se furişeze în trupul altuia.
Mi se pare că voi, care participaţi Ia această discuţie, sunteţi împăcaţi cu voi înşivă. Păreţi relaxaţi şi încrezători. N-aţi avut niciodată complexe de inferioritate? N-aţi fost niciodată dezamăgiţi de voi înşivă? Nici unul dintre voi n-a experimentat sentimentele pe care le-am descris?"

Gaylene: „Eu le-am trăit în primul an de liceu."
Dr. Dobson: „Povesteşte-ne despre acele zile dificile."

Gaylene: „Tatăl meu a murit în vara care a urmat clasei a cincea.
Moartea Iui m-a găsit într-o perioadă de schimbări fizice şi
emoţionale şi mi-a fost foarte greu. Deci, am intrat Ia liceu fără să
ştiu prea bine cine eram. Nu eram implicată în nimic şi nu mă
aşteptam să se întâmple ceva. A fost o perioadă foarte dificilă pentru
mine."
Dr. Dobson: „Cum ai depăşit aceste probleme?"
Gaylene: „Mama m-a încurajat să fiu mai îndrăzneaţă, să mă implic în diverse activităţi. De asemenea, am început să fim atrase de creştinism. Nici mama mea, nici fratele meu nu ştiau încotro să se îndrepte, dar bunicii mei erau foarte credincioşi. Ne-am mutat la ei şi am început să particip la o şcoală duminicală, lucru care m-a ajutat foarte mult."
Dr. Dobson: „Gaylene, ai spus că ai întâmpinat aceste greutăţi în primul an de liceu. Aceasta nu mă surprinde pentru că perioada claselor a şaptea şi a opta este foarte confuză în viaţa unui om. Complexele de inferioritate devin puternice la această vârstă. Cunosc sute de copii de treisprezece ani, care cred despre ei că sunt lipsiţi de orice valoare. A mai căzut şi altcineva în această 'prăpastie a complexelor de inferioritate?'"
Darrell: „Şi eu am trăit sentimente de inferioritate, cu toate că
situaţia mea a fost diferită de cea povestită de Gaylene.

în primul an
de liceu eram editor la revista şcolii, ceea ce îmi oferea satisfacţii şi
un oarecare statut. Dar problemele mele din acea perioadă au
provenit de la biserică. Eram 'diferit' de prietenii mei pentru că îmi
plăcea să învăţ, să studiez şi multe altele de acest gen, fapt care m-a
izolat. Nu eram implicat în activităţile celor de vârsta mea din
biserică. Mi-aduc aminte în special de o călătorie pe malul mării care
s-a dovedit a fi un adevărat dezastru. Abia aşteptam să merg, dar,
când am ajuns acasă, mi-a venit să urlu. Ceea ce am şi făcut. Am
fost ţinta glumelor în timpul călătoriei. Nu ştiam de ce toţi se leagă
de mine."
Dr. Dobson: „Mă interesează atitudinea prietenilor tăi din biserică. Nu te respectau pentru că erai un băiat studios?" **Darrell:** „Da, aceasta a fost o problemă. în grupul meu trebuia să urăşti şcoala. Părerea unanimă era că şcoala este plicticoasă, profesorii sunt superficiali şi cine învaţă mult este anormal. Chiar şi acum, majoritatea prietenilor mei sunt plictisiţi de şcoală şi învaţă numai pentru note. Replica lor obişnuită este, 'Astăzi nu învăţ
O discuţie sinceră cu adolescenţii

pentru că nu voi fi ascultat.' Aceasta nu este bine. Deci, când eram în primul an de liceu, eram pasionat de învăţătură şi vorbeam deschis despre aceasta, dar nimeni nu părea interesat. Nimeni nu dorea să vorbească sincer cu mine despre acest subiect şi aceasta m-a deranjat. De aceea m-am hotărât să nu mai comunic atât de deschis cu ceilalţi. Mi-au trebuit doi ani să scap de aceste sentimente şi să încep din nou să fiu activ la şcoala duminicală." **Dr. Dobson:** „Ce bine ai pus problema, Darrell! Oamenii ajung să fie ironizaţi şi ridiculizaţi pentru că sunt sinceri cu ceilalţi. Sentimentele lor sunt rănite şi se întorc acasă plângând, aşa cum ai făcut şi tu. încep să se 'închidă.' A doua zi vor fi mai atenţi, mai rezervaţi şi mai prefăcuţi în relaţiile cu ceilalţi.
Te-ai întrebat vreodată, Darrell, de ce ceilalţi nu erau la fel de sinceri ca şi tine? Probabil că s-au 'fript' şi ei ca şi tine, mai devreme. Au atlat care sunt pericolele sincerităţii şi ale spontaneităţii. Rezultatul a fost un mediu social tensionat, în care nimeni nu se simţea în largul său, ştiind că poate fi ironizat pentru o singură gafă socială. Ce greu să trăieşti astfel!" **Darrell:** „Presiunea este mare. De exemplu, acum este la modă să fii 'dur,' adică să nu-ţi manifeşti sentimentele şi adevărata natură. Dacă o faci, ceilalţi vor râde de tine pentru că eşti moale şi blând. Unii recunosc că nu merită să fii tot timpul atât de prudent. Am văzut şi afişe care afirmă că nu mai este 'dur' să fii un 'dur.' Este o cale rapidă de a te sfâşia singur, de a-ţi provoca singur mai mult rău decât îţi pot produce ceilalţi."

Dr. Dobson: „O mamă mi-a spus recent că fiica ei din clasa a şaptea se scoală în fiecare dimineaţă la 5:30 şi o oră întreagă se gândeşte cum să evite să comită vreo greşeală în timpul zilei pentru ca ceilalţi să nu râdă de ea. Nu este regretabil? Ceslie, cred că şi tu ai trecut prin ceva asemănător."
Ceslie: „îmi amitesc de a treia săptămână din primul an de liceu, la o şcoală cu totul nouă pentru mine. Nu cunoşteam decât puţini elevi şi nu eram familiarizată cu ce se petrece acolo. Eram foarte scundă. Nu aveam decât un metru patruzeci. Una dintre colege, numită 'Bertha Mare,' avea peste un metru şaizeci şi era răutăcioasă. Toţi fugeau când apărea ea. Mie mi se părea un lucru îngrozitor ca toţi să fugă de ea. Dar într-o zi urcam scările şi Bertha m-a lovit. Nu mi-a plăcut gestul ei, aşa că m-am întors spre ea şi i-am spus câteva cuvinte. Rezultatul a fost că m-a lovit şi mai tare. M-am dus acasă şi n-am spus nimănui ce s-a întâmplat, dar eram foarte afectată şi am plâns. Le-am spus apoi părinţilor de ce plâng. S-au dus la directorul

şcolii şi acesta le-a spus că motivul pentru care Bertha se comporta aşa era înălţimea ei neobişnuită. în realitate nu era chiar atât de rea."
Dr. Dobson: „Răspunsul directorului a fost foarte bun. Când oamenii se simt inferiori, acţionează diferit. Darrell a menţionat o reacţie: retragerea într-o cochilie şi prudenţa exagerată în societate. O altă reacţie posibilă este nervozitatea şi resentimentele. Bertha a ales a doua

alternativă. Vă puteţi imagina cum se simţea, în primul rând pentru că toţi o strigau 'Bertha Mare' şi apoi pentru că fugeau de ea. Această comportare din partea celorlalţi cred că rn-ar face şi pe *mine* să doresc să-i lovesc. Bertha era mereu lovită şi dorinţa ei era să lovească, la rândul ei. Cum te-ai comportat faţă de Bertha a doua zi?"
Ceslie: „Avea un mic grup de prietene. De câte ori ie vedeam pe hol,
le zâmbeam. Cred că le cam supăra aceasta, dar am continuat să le
zâmbesc şi n-am mai avut nici un conflict cu ele după aceea."
Dr. Dobson: „Ai reuşit să te accepţi, progresiv, pe tine însăţi?"
Ceslie: „Cred că încă ..."
Dr. Dobson: „încă te străduieşti?"
Ceslie: „Da."
Dr. Dobson: „Probabil că vei avea de lucru toată viaţa."
Ceslie: „Ştiu."
Dr. Dobson: „Cei mai mulţi dintre noi avem multe de făcut la acest capitol. Page, ai început să spui ceva."
Page: „Aţi vorbit de oameni care sunt jigniţi de prietenii ior. Când am fost copil, mi-am rupt piciorul şi am suferit o vară întreagă. Apoi a trebuit să port nişte pantofi cu toc înalt. Nu doream să-i port. Când plecam de acasă ascundeam o pereche normală şi mi-i puneam ca să nu râdă ceilalţi de mine. Aceasta s-a petrecut timp de doi ani. Ceilalţi obişnuiau să-mi spună 'Ologul,' cu toate că, de fapt, nu eram handicapat. Totuşi eram jignit

de poreclă. Chiar şi acum îmi doresc uneori să fiu ca un atlet pentru ca toţi să mă laude pentru calităţile mele fizice. Aceasta mi-am dorit întotdeauna: să ies prin ceva în evidenţă, nu să fiu ridiculizat."
Dr. Dobson: „Nu este interesant că toţi aţi avut *aceleaşi* sentimente? Exact aceasta am dorit să spun. Dacă am pune această întrebare Ia o mie de adolescenţi, aproape fiecare ne-ar istorisi ceva asemănător cu experienţele voastre. Fiecare a fost ridiculizat, a dorit să fie altfel şi să fie acceptat de ceilalţi. Fiecare trece prin experienţe asemănătoare.
O discuţie sinceră cu adolescenţii

Acum încercaţi să răspundeţi la întrebarea 'De ce trecem toţi prin aceste momente dificile? Nu le putem evita?'"
Gaylene: „Am încercat într-un mod greşit să-mi rezolv problema, să mă împrietenesc cu cei care erau bine văzuţi. în şcoala noastră existau două grupe diferite: unul format din tineri care iubeau petrecerile, veneau seara târziu şi îşi minţeau părinţii. Ceilalţi încercau să aibă o comportare mai responsabilă. Credeau că viaţa dezordonata nu le oferă satisfacţii pe termen lung. Dar nu mi-a fost uşor să aleg între cele două grupuri. în clasa a zecea am întâlnit membri ai ambelor grupuri şi n-am ştiut ce să decid. Grupul celor rebeli era mai numeros decât cel al elevilor serioşi şi mă temeam să nu tiu luată în râs şi respinsă, iar ceilalţi să creadă să sunt o fată ciudată. Eram la răscruce, nu ştiam încotro să mă îndrept." Dr, Dobson: „Ai simţit o presiune imensă să faci lucruri despre care ştiai că erau greşite?"

Gaylene: „Da! Eram în anul doi de liceu, perioada când simţi cel mai acut presiunea spre a te conforma celorlalţi. Este într-adevăr enormă."
Dr. Dobson: „Presiunea exercitată de ceilalţi vă poate împinge să aveţi o comportare dăunătoare. De exemplu, eu cred că consumul mare de droguri din ţara noatră se datorează enormei presiuni de care a vorbit Gaylene. Nu drogul îi atrage pe tineri; problema este că le lipseşte curajul să aleagă grupul bun. Şi voi ceilalţi aţi fost obligaţi la astfel de alegeri?"
Darrell: „Şi eu a trebuit să decid dacă voi urma sau nu 'regulile' colegilor mei de şcoală. Ştiam că dacă nu le urmez, voi fi 'afară.'" Dr. Dobson: „Dă-ne un exemplu, Darrell. Ce fel de 'reguli' trebuia să respecţi?"
Darrell: „De exemplu, 'regula' de a fi un 'dur.' Nu-ţi era îngăduit să-ţi manifeşti sentimentele pentru ca ceilalţi să nu râdă de tine. Dar existau 'reguli' în aproape orice domeniu."
Dr. Dobson: „Ce ne poţi spune despre îmbrăcăminte? Te obliga grupul să porţi anumite haine?" Darrell: „Aha!"
Dr. Dobson: „Existau 'reguli' şi pentru vorbire?" Darrell: „Aha!"
Dr. Dobson: „Şi ce jargon trebuia să foloseşti?" Darrell: „Da. După un timp începi să te convingi că, oricum, exact aceasta doreai. Bineînţeles, ai impresia că nu te conformezi celorlalţi, ci doar s-a întâmplat să-ţi placă aceeaşi marcă de blugi, de pantofi şi de bluze ca Ia toţi ceilalţi. Dar când moda se schimbă,

îţi dai seama că altă forţă acţionează asupra atitudinilor tale. Această altă forţă este presiunea anturajului colegilor." **Dr. Dobson:** „Ce părere aveţi despre droguri? V-a îndemnat cineva să folosiţi droguri?"
Gaylene: „Pe mine da. La biblioteca şcolii exista un afiş despre
pericolul consumului de droguri. In timp ce-1 citeam, cineva s-a
apropiat de mine şi mi-a spus: 'Arată frumos, nu-i aşa?' Mi-a oferit
droguri chiar acolo. Pe atunci eram în clasa a şaptea, nu cunoşteam
aproape nimic despre droguri şi când i-am povestit mamei
întâmplarea, a fost îngrozită. Remarca ei a fost: 'Pe timpul meu nu
s-a întâmplat niciodată aşa ceva.' întotdeauna spunea aşa."
Dr. Dobson: „Este mai dificil să fii adolescent astăzi decât în trecut?"
Gaylene: „Da."
Dr. Dobson: „întotdeauna s-au exercitat presiuni asupra tinerilor, dar acum, datorită drogurilor şi altor pericole, situaţia pare mai rea. Ceslie, ai fost ademenită să consumi droguri? Sau ai ajuns chiar să le guşti?"
Ceslie: „Nu, pentru că niciodată nu rămân în grupurile unde pot fi ademenită. întotdeauna stau împreună cu cei mai liniştiţi şi ..." Page: „Gaylene a spus că mama ei nu prea credea că se pot oferi droguri chiar la şcoală. Şi

părinţilor mei le-a venit greu să creadă. Dar societatea noastră s-a schimbat. Cum apare o modă nouă, toţi parcă înnebunesc s-o adopte. Mă îngrijorează ce se va întâmpla peste câţiva ani, când vom creşte şi vom avea copii. Cum vom rezolva problemele copiilor noştri, dacă noi înşine am consumat droguri şi am făcut alte lucruri greşite? Ce le vom putea răspunde copiilor noştri?"
Dr. Dobson: „Este o întrebare bună, Page, deoarece acea zi se apropie repede. Veţi încerca să-i feriţi pe copiii voştri de greşelile pe care le fac colegii voştri astăzi."
Ceslie: „Cred că multe din problemele cu care ne confruntăm se datorează faptului că vorbim prea puţin cu părinţii noştri despre ele. Păstrăm totul înăuntrul nostru şi nu ne destăinuim celor care ne-ar putea ajuta. Vorbim cu prietenii noştri care au aceleaşi probleme, dar ei nu ne pot oferi soluţii. De exemplu, Gaylene a vorbit cu mama ei. A fost probabil lucrul cel mai bun pe care l-a putut face. Eu n-aş fi îndrăznit să le spun nimic părinţilor mei, pentru că s-ar fi înfuriat şi s-ar fi supărat pe şcoală. Dar cred că este foarte important să vorbim deschis cu părinţii noştri şi să nu ne temem prea mult de reacţiile lor. Ei sunt cei care ne pot oferi soluţii."
O discuţie sinceră cu adolescenţii

Dr. Dobson: „Doi dintre voi aţi spus că aţi vorbit despre aceste probleme cu părinţii. Ce părere au ceilalţi doi? Darrell, ai putut discuta cu tatăl tău şi cu mama ta?"
Darrell: „N-am discutat mult cu ei despre droguri, pentru că ele nu au reprezentat o problemă pentru mine.

Dar sunt de acord că adulţii ne pot ajuta atunci când sunt 'conectaţi.' Dar, uneori, ei nu ştiu ce se întâmplă. De exemplu, am avut o profesoară în clasa a noua, care era cam 'aeriană.' într-o zi, pe când stăteam în clasă, am simţit un miros dulceag şi puternic de marijuana, venind dinspre hol. Toţi ne-am dat seama despre ce este vorba, cu excepţia profesoarei. (Râsete.) Citeam şi ne uitam unii la alţii pe furiş, încercând să ne înăbuşim râsul, dar profesoara continua să corecteze extemporalele, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Mai mult, a remarcat, 'Oh! Dar de unde vine acest miros plăcut?' (Râsete.) Nu şi-a dat seama de ce am izbucnit cu toţii în hohote de râs. Era genul de om care nu se gândea niciodată la astfel de lucruri. Dar acum situaţia s-a mai îmbunătăţit la şcoala noastră. Există programe speciale de prevenire a consumului de droguri, dar nu suficiente."

Dr. Dobson: „Darrell, vorbeşti cu părinţii tăi şi despre alte probleme generale? îţi poţi exprima sentimentele în faţa lor? Să ne întoarcem la acea seară dureroasă când ai fost în excursie la malul mării. (Apropo, şi eu am avut o seară asemănătoare.) Ai vorbit despre sentimentele tale rănite cu părinţii tăi?" **Darrell:** „Da, am vorbit cu tata. Amândoi părinţii mei au fost crescuţi în familii cu convingeri creştine foarte stricte. Mama mea este şi acum tributară educaţiei ei, deşi nu este îngustă la minte, dar tata este mai flexibil. Lucrează în biserică, deci ştie cum să-i sfătuiască pe oameni. Mi-a spus să nu acord prea multă atenţie ironiilor colegilor mei şi m-a făcut să înţeleg mai bine situaţia. Dar s-a mai întâmplat ceva: am descoperit că o parte din ridicolul la care am fost expus

a fost cauzat chiar de mine. Eram îmbrăcat anapoda. Am ţinut morţiş să mă îmbrac astfel. Credeam că voi părea mai amuzant, dar eram caraghios. Este o diferenţă între cele două aspecte. Ei bine, a doua zi am renunţat la vestimentaţia respectivă." **Dr. Dobson:** „Omul învaţă treptat să se ferească de ironiile celorlalţi. După câteva experienţe amare, află ce este 'periculos' şi ce nu. Page?"
Page: „Uneori am impresia că pot vorbi mai sincer cu tatăl meu decât cu mama. Probabil pentru că este bărbat şi înţelege mai bine situaţiile prin care trec eu. întotdeauna mă încurajează să-mi aleg cu grijă prietenii."

Dr. Dobson: „Trebuie să-ţi alegi anturajul, aşa cum au spus ceilalţi?"
Page: „Da, şi această decizie este foarte importantă. Unii dintre prietenii mei din biserică au început să se împrietenească cu cine nu trebuie şi, curând, s-au îndepărtat de Dumnezeu şi au început un mod de viaţă greşit. Mă bucur că mă aflu într-un grup bun şi n-am păţit şi eu la fel."
Dr. Dobson: „Page, opinia ta descoperă un lucru foarte important. Toţi suntem influenţaţi de către cei din jurul nostru. Chiar şi adulţii sunt luaţi de valul presiunii sociale. De aceea, decizia cea mai importantă pe care trebuie s-o iei este să-ţi alegi bine grupul de prieteni. Dacă îţi alegi un anturaj greşit, *vei fi* influenţat spre rău. Este o certitudine. Foarte puţini oameni au atât de multă încredere în ei înşişi, încât să nu fie afectaţi de criticile

prietenilor apropiaţi." Gaylene: „Vreau să spun că oamenii cei mai drăguţi nu sunt în mod necesar şi cei mai populari. M-am împrietenit cu un băiat handicapat. Este un om foarte bun şi are o personaiitate fantastică. Unii oameni mă dispreţuiesc pentru că m-am împrietenit cu el. Ei îmi spun: 'De ce te-ai împrietenit cu *el,* când ai fi putut să-ţi alegi un prieten normal?' Cred că este nedrept din partea lor." **Page:** „§i eu sunt de aceeaşi părere. Dar simt o presiune asemănătoare atunci când mă gândesc să mă împrietenesc cu o fată. Unii dintre prietenii mei vor spune că nu este suficient de drăguţă pentru mine, sau altceva de genul acesta." Ceslie: „Nu demult mi-am dat seama cât de importantă este personalitatea, întotdeauna mă gândesc la următoarele lucruri: 'Ce s-ar întâmpla dacă m-aş căsători cu băiatul acela? Cum s-ar comporta în faţa situaţiilor cu care ne-am confrunta? Frumuseţea fizică nu este pe primul plan. Oricum, fiecare îmbătrâneşte." (Râsete.) Dr. Dobson: „Nu sună prea încurajator, Ceslie, dar cred că ai dreptate! Am văzut multe fete care s-au măritat cu cel mai bun baschetbalist al şcolii doar pentru celebritatea lui sportivă. Dar. după zece ani, nimeni nu-şi mai amintea de aplauzele spectatorilor. Toţi ştiau despre el că nu este capabil să-şi întreţină familia, că era nehotărât, eă-şi bătea des copiii şi striga la nevastă-sa. Aşa cum ai spus, Ceslie, trebuie să vă gândiţi ia viitor şi să încercaţi să vă imaginaţi cum va fi viaţa voastră alături de partenerul respectiv." Darrell: „Trec printr-o situaţie interesantă. Doar cu câţiva ani în urmă am terminat ciclul secundar şi sora mea este acum la

această vârstă. O sperie foarte tare ideea de a schimba şcoala. Mi-a povestit grijile ei şi i-am spus lucruri asemănătoare cu cele pe care le

discutăm aici. Vorbind cu ea, m-am întrebat: 'Ce fac? Cuvintele mele
sunau ca un ecou de acum trei ani. Eu joc acum rolul tatălui şi ea
rolul meu.' (Râsete.) Cuvintele tatălui meu se potriveau exact
situaţiei ei, iar acum, după ce am trecut prin aceste dileme, nu mi se
par chiar atât de grele. Nu pricepeam de ce nu vede situaţia din
perspectiva mea, deşi i-am explicat-o foarte clar. Dar nici eu nu
înţelegeam cuvintele tatălui meu acum trei ani, când treceam prin
aceleaşi dileme."

Dr. Dobson: „Trebuie să treci printr-o anume experienţă ca s-o
înţelegi, nu-i aşa? Probabil că discuţia noastră este un mister pentru
cei între zece şi doisprezece ani, care n-au trecut prin ce aţi trecut
voi. Poate că nu înţeleg foarte bine despre ce vorbim, dar când li se
vor întâmpla toate acestea, se va tace lumină şi în mintea lor. îşi vor

aminti de discuţia noastră despre sentimentele de inferioritate. Când
se va întâmpla aceasta, să nu uite ce am spus noi: *ei* au o mare
valoare ca fiinţe umane."
Gaylene: „Am avut un complex de inferioritate când am început clasa
a şaptea: pistruii. Erau vizibili, în ciuda tuturor eforturilor mele de
a-i ascunde. Mama îmi spunea mereu: 'Nu îi ascunde, sunt frumoşi.'
Acum două săptămâni am făcut la fel ca Darrell: am încurajat o fată
care are aceleaşi probleme. Are pistrui, dar sunt convinsă că-i stă
bine cu ei. I-am spus că ceilalţi o vor tachina, probabil, dar aceasta
nu are prea mare importanţă. De fapt, pistruii sunt valoroşi pentru
că, dacă ai coşuri, ele nu se pot deosebi de pistrui." (Râsete.)
Darrell: „Eu nu am probleme serioase cu acneea, dar uneori situaţia
este mai dificilă."
Dr. Dobson: „Explică-ne, te rog, ce este acneea, ca să înţeleagă
toţi."
Darrell: „Este o problemă exclusiv fizică. Afirmaţii cum ar fi,
'Răutatea îţi iese pe faţă,' nu sunt decât poveşti băbeşti.

(Râsete.)
Este pur şi simplu o problemă fizică. Există prea multe substanţe
uleioase în organism."
Dr. Dobson: „Darrell, te rog fii mai precis."
Darrell: „Pe faţă şi, uneori, pe gât, apar coşuri roşii. Ele te fac să
te crezi urât, mai ales că cei de la televizor au o faţă perfectă. Când
apare acneea, se dezlănţuie dezastrul care te poate doborî. Chiar dacă
te străduieşti să gândeşti: 'Ştiu că nu frumuseţea fizică este lucrul
cel mai important,' totuşi încrederea în tine însuţi este afectată."
Dr. Dobson: „Devii foarte sensibil, nu-i aşa?"
Darrell: „Am auzit la o emisiune de televiziune un comentator
afirmând că problema cea mai frecventă căreia trebuie să-i facă faţă

adolescenţii este acneea. 'Ştiţi de ce?' a întrebat el. 'Deoarece apare pe faţă.' Moderatorul discuţiei a spus: 'Exact!' Ascultătorii au râs. Totuşi, coşurile afectează siguranţa de sine. Trebuie să apari în societate şi să spui: Tată-mă, cu faţa plină de coşuri.' Poate fi descurajator. Este uşor să-ţi spui: 'Frumuseţea fizică nu este importantă.' Dar nu este la fel de uşor să te convingi pe tine însuţi de acest adevăr, când toată faţa îţi este roşie

de coşuri." **Dr. Dobson:** „Am văzut rezultatele unui sondaj la care au participat sute de adolescenţi, cărora li s-a pus întrebarea: 'Ce vă supără cel mai mult?' Pe primul loc se aflau problemele pielii. De aceea mă opun păpuşilor Bărbie. Presupun că multe fetiţe se joacă cu păpuşi Bărbie când sunt mici, dar nimeni nu se gândeşte serios la această problemă. Ceea ce mă deranjează la păpuşile Bărbie este perfecţiunea lor fizică. Ele nu au coşuri. Pielea lor pare perfectă. Nu zăreşti nici un gram de grăsime pe ele. De fapt, singura deficienţă pe care o au micile păpuşi roz este eticheta, 'Made in Hong Kong!' (Râsete.) Aceste păpuşi creează în mintea fetelor imaginea frumuseţii feminine, căreia trebuie să i se conformeze şi ele când vor fi adolescente. Slabe speranţe!"
Ceslie: „Se pare că coşurile apar exact înaintea unor evenimente importante. Niciodată nu lipsesc la apel. Poţi arăta grozav cu două săptămâni înainte şi să nu ai nici un singur coş, dar, când este ziua cea mare, parcă ai pojar."
Dr. Dobson: „Parcă un mic vârcolac le plantează pe faţă." **Page:** „Ceea ce vrem noi să spunem este că trebuie să învăţăm să ne acceptăm pe noi înşine. Este greu de făcut aceasta şi mi-a fost greu şi mie. Oamenii te vor batjocori şi este greu de suportat. Uneori ai dori să fii ca un alt băiat, cu faţa perfect curată şi pe care toate fetele îl iubesc. Te întrebi: 'De ce nu pot fi şi eu la fel ca el? Nimănui nu-i place de mine.' Cred că problema cea mai dificilă a adolescenţilor este să înveţe să se accepte aşa cum sunt." **Ceslie:** „Mama mi-a spus

odată că frumuseţea este ceva ce creşte în interiorul tău şi cei care arată frumos pe dinafară nu se mai străduiesc prea mult să-şi dezvolte caracterul şi personalitatea. Mai târziu, cei care n-au fost atât de atrăgători vor fi mai fericiţi deoarece frumuseţea interioară creşte o dată cu vârsta." **Dr. Dobson:** „Ceslie, aş vrea ca toţi să ştie aceasta. Am văzut un alt studiu care demonstrează ce ai spus tu. Cercetătorii au ales pe fetele cele mai frumoase şi pe cele mai neatrăgătoare dintr-un colegiu. Apoi, le-au urmărit pe o durată de 25 de ani ca să vadă ce se întâmplă în vieţile şi căsniciile lor. Mă credeţi sau nu, dar cele

mai puţin atrăgătoare au fost mai fericite după 25 de ani. Deci, este eronat să credem că fiecare dintre noi trebuie să fie perfect din punct de vedere fizic!

în concluzie, vreau să vă spun că *fiecare* are motive să fie nemulţumit de sine însuşi. Page a fost nemulţumit de pantofii săi. Nu-i plăcea că trebuia să poarte tocuri înalte. Gaylene a avut probleme cu pistruii, Ceslie a crezut că este prea scundă, Darrell, a fost nemulţumit că este prea studios, în loc să fie atlet. Dacă toţi oamenii ar fi sinceri, ar admite că-i deranjează anumite deficienţe, pe care le duc cu ei întreaga viaţă. Dar aceasta nu înseamnă că trebuie să ne facem griji! Indiferent cum arătăm, valoarea noastră umană este mare. Aceasta este frumuseţea creştinismului. Dumnezeu mă iubeşte nu pentru că sunt frumos şi inteligent; mă iubeşte pentru că *exişti* Ce mesaj încurajator! Nu trebuie să fac nimic ca să-i câştig dragostea. Este darul Său gratuit pentru

fiecare om. Omul zdrobit de sentimente de inferioritate găseşte o mare mângâiere în acest mesaj."
La acest punct al discuţiei, a intervenit o pauză. **Dr. Dobson:** „Grupului nostru i s-a mai alăturat cineva, cu care vreau să facem cunoştinţă acum. Greg, spune-ne câte ceva despre tine."
Greg: „Numele meu este Greg Nourse şi lucrez pentru One Way Library, o companie de casete creştine. Am venit aici, în această seară, pentru a ajuta la înregistrarea discuţiei, dar m-am gândit că ar fi bine să mă alătur grupului, pentru a vorbi din perspectiva unui fost toxicoman. Am consumat droguri, deci cred că experienţele mele vă pot fi utile."
Dr. Dobson: „Sunt de acord, Greg. Putem învăţa din experienţa ta. Mai întâi, spune-ne cum încep oamenii să consume droguri." **Greg:** „Este o întrebare foarte frecventă. Eu am început să iau droguri din curiozitate şi plictiseală. Am crezut că drogurile sunt o metodă uşoară de amuzament. Dar o dată ce ai devenit dependent de ele, nu mai este deloc amuzant să nu mai poţi duce o viaţă normală. Cunosc acest sentiment pentru că luam droguri zilnic." **Dr. Dobson:** „Ce fel de droguri consumai?" Greg: „Am început cu marijuana."
Dr. Dobson: „Te-a condus marijuana spre alte narcotice?" **Greg:** „Nu, nu chiar. Vreau să spun că nu 'dependenţa' de marijuana m-a împins spre alte droguri mai puternice. Dar, când începi cu marijuana, te afli deja în mediul drogurilor şi al toxicomanilor. Aceasta te conduce la paşii următori."
Dr. Dobson: „Când ai început să consumi droguri?"

Greg: „în timpul şcolii."
Dr. Dobson: „Bine, Greg. Să ne întoarcem la prima ta experienţă.
îţi mai aminteşti cum a început?"
Greg: „Oh, da. Prietena surorii mele mai mari era deja o toxicomană
înrăită şi ne punea să-i rulăm ţigări cu marijuana. Pregătirea lor
dura ore întregi. Uneori aducea o 'cărămidă,' o cantitate mai mare
de drog. într-o zi, pe când rulam ţigări de marijuana, ne-a venit
ideea să încercăm şi noi. Am furat câteva ţigări şi le-am fumat."
Dr. Dobson: „A cui a fost ideea?"
Greg: „A mea."
Dr. Dobson: „Deci tu erai cel care îi împingeai şi pe alţii să
consume droguri?"
Greg: „Este adevărat."
Dr. Dobson: „Ai început curând să foloseşti şi alte droguri?"
Greg: „Da, şi a durat tot timpul liceului."
Dr. Dobson: „Spune-ne cum te simţeai când îţi reveneai din efectul drogului?"
Greg: „Revenirea este oribilă, mai ales dacă ai luat un drog puternic, o amfetamina (substanţă care irită sistemul nervos). întotdeauna eram parcă bolnav. Este

îngrozitor când eşti dependent de droguri şi te scoli dimineaţa conştient că, dacă până la sfârşitul zilei nu-ţi iei porţia, îţi va veni rău. Dacă reuşeşti să-ţi procuri porţia, rezişti toată ziua, dar mâine dimineaţă o iei de la capăt." **Dr. Dobson:** „Dar dacă n-ai bani şi nu-ţi poţi permite să cumperi drogul?"
Greg: „Depinde de drogul care te-a 'agăţat.' Dacă este heroină, sau cocainã, îţi este foarte rău."
Dr. Dobson: „Unii afirmă că drogul îl face pe om mai conştient de sine însuşi şi-1 înzestrează cu puteri creatoare extraordinare. Crezi că este adevărat?"
Greg: „Cu certitudine nu. Când te afli sub influenţa drogurilor, îţi imaginezi lucruri pe care le uiţi când te trezeşti. Experienţa îţi pare extraordinară, dar nu-ţi aduce nici un folos după aceea. **Dr. Dobson:** Am relatat anterior o situaţie cu un băiat care se afla într-o maşină cu alţi patru prieteni, iar unul dintre ei a început să împartă droguri. Când el a refuzat, toţi ceilalţi l-au ironizat: 'Hai, papă lapte. Doar nu-ţi este frică. Nu eşti laş. Toată lumea ia droguri. Ce-i cu tine?' Ce va face într-un astfel de moment? Ce sugerezi unui tânăr care s-ar putea găsi într-o situaţie asemănătoare? El se simte deja inferior; poate că are pistrui, un handicap fizic, sau altceva care-1 deranjează. Cum se va descurca în această situaţie?"

Greg: „Admit că acest băiat se află într-o situaţie extrem de grea, mai ales dacă îi respectă pe ceilalţi cu care se găseşte în maşină şi doreşte să le fie prieten. Dar

în acel moment va trebui să ia una dintre cele mai importante decizii cu care se va confrunta. O dată ce a început să consume droguri, după primul 'Da,' va avea ani grei înainte. Sfatul meu este să reziste tentaţiei de a-şi urma prietenii. De asemenea, trebuie să înceapă să-şi caute prieteni noi deoarece cei pe care îi are vor continua, probabil, să folosească droguri. Nu poate rămâne în grupul lor fără ca, mai devreme sau mai târziu, să nu adopte modul lor de viaţă."
Dr. Dobson: „Greg, te rog să ne spui ce crezi despre rolul pe care îl joacă sentimentele de inferioritate în consumul de droguri. După cum ştii, convingerea mea este că cel care se simte inferior şi are o părere proastă despre sine consumă droguri ca o cale de evadare. Cu alte cuvinte, el crede că poate scăpa de sine însuşi timp de câteva minute, sau chiar o oră-două. Eşti de acord cu acest punct de vedere? Au jucat complexele de inferioritate vreun rol în experienţele tale?" **Greg:** „Absolut. Complexul de inferioritate a jucat un rol esenţial în cazul meu. Toxicomanii afirmă mereu că nu consumă droguri pentru a scăpa de ei înşişi, dar acesta este motivul principal care îi împinge spre droguri. Drogul îţi oferă o cale rapidă de evadare din capcana sentimentelor de inferioritate. Dar aceste complexe rămân în tine şi te aşteaptă după ce efectul drogului a trecut." **Dr. Dobson:** „Când ai început să-ţi învingi neîncrederea în tine însuţi?"
Greg: „Mă credeţi sau nu, ea a crescut când am absolvit liceul. Vedeţi, majoritatea oamenilor luptă din răsputeri să devină populari în timpul şcolii şi eu n-am făcut

excepţie. După terminarea liceului, însă, treci printr-un fel de criză. Nu mai ai un public care să te aclame şi atunci complexele de inferioritate pot deveni insuportabile." **Dr. Dobson:** „Greg, cum ai reuşit să te îndrepţi? Evident, ţi-ai bătut joc de viaţa ta, dar acum te vedem 'îmbrăcat şi întreg la minte'."
Greg: „Isus Cristos a venit în viaţa mea şi m-a schimbat." **Dr. Dobson:** „Spune-ne cum L-ai găsit pe Dumnezeu?" **Greg:** „Ei bine, eu nu-L căutam pe Dumnezeu. Credeam că, de fapt, eu nu caut nimic, dar prietenii mei mi-au vorbit despre Domnul Isus Cristos. Şi totuşi nu cuvintele lor m-au determinat să mă schimb, ci faptul că Dumnezeu mi-a vorbit personal. Atunci am ştiut că am nevoie de El. Cu puţina credinţă pe care o aveam atunci L-am

invitat să vină în viaţa mea şi El a venit. Imediat am fost sigur de aceasta."
Dr. Dobson: „Când te-ai întors la Isus, ai scăpat imediat de patima drogurilor?"
Greg: „Da, am scăpat. Când cineva se întoarce la Isus, începe să se simtă curat înăuntrul lui şi nou. Isus a spus: 'Vă las pacea Mea. Nu vi-o dau cum o dă lumea. Să nu vi se tulbure inima, nici să nu se înspăimânte.'"
Dr. Dobson: „Greg, îţi mulţumesc pentru că ne-ai istorisit experienţele tale. Sunt sigur că mulţi tineri vor găsi un sprijin în mărturia ta."
Greg: „Eu vă mulţumesc pentru ocazia de a istorisi povestea vieţii

mele. Acum mă voi întoarce la înregistrare."
Dr. Dobson: „Doresc să discutăm acum un alt aspect important al
adolescenţei şi anume schimbările fizice care au loc în această
perioadă. Nu este ceva neobişnuit ca mulţi adolescenţi să fie
speriaţi de asemenea schimbări care au loc. Aţi trecut prin astfel de
temeri la începutul adolescenţei?"
Gaylene: „Mie mi-a fost teamă. Schimbările au început foarte
timpuriu, în clasa a patra şi a cincea. M-am speriat pentru că mama
nu mi-a spus Ia ce să mă aştept."
Dr. Dobson: „Nu te-a pregătit pentru aceste schimbări?"
Gaylene: „Nu, deoarece a crezut că nu vor apărea înainte de clasa
a şasea, sau a şaptea. Când au apărut mai devreme, n-am ştiut ce se
întâmplă cu mine. Am intrat în panică!"
Dr. Dobson: „De ce anume te-ai temut, Gaylene? Te-ai întrebat dacă
totul este normal sau ai cumva vreo boală?"
Gaylene: „Nu exagerez, dar am crezut că voi muri. Eram atât de
speriată, încât am fugit plângând la cabinetul medical. Asistenta nu
mă putea ajuta cu nimic deoarece eram prea agitată

pentru a-i putea
explica ce se întâmplă."
Dr. Dobson: „Sinceritatea ta, Gaylene, îi va ajuta pe mulţi, care vor
afla despre tine, să nu se mai teamă de schimbările fizice prin care
vor trece. Ei ar trebui să ştie că procesul creşterii este controlat de
glanda pituitară din creier. La o anumită vârstă, ea va trimite
mesageri chimici, numiţi hormoni, care vor produce schimbările
radicale ce pot cauza atâta teamă."
Gaylene: „Ştiţi, este uşor să spui că nu trebuie să ne speriem, dar
cum poate evita cineva această teamă? De exemplu, când am aflat că
sunt alergică la albine, mama mi-a spus: 'Nu trebuie să te sperii de
ele.' Dar nu mă pot împiedica să nu fiu alergică la ele. Când se

apropie o albină de mine, fug în direcţie opusă. Sunt speriată de moarte. Faptul că mama mi-a spus să nu mai mă tem de ele nu m-a ajutat."
Dr. Dobson: „Totuşi, Gaylene, există o diferenţă. Tu *ai* motive să te temi de albine pentru că eşti alergică la înţepăturile lor. Dar preadolescenţii *nu* trebuie să se sperie de transformările fizice care au loc. Este un

proces natural prin care trec toţi oamenii sănătoşi. Darrel?"
Darrel: „Eu eram scund în clasa a opta. Cred că mulţi băieţi sunt mai scunzi decât colegele lor în această perioadă." **Dr. Dobson:** „Este adevărat."
Darrell: „Acum i-am ajuns din urmă pe ceilalţi, dar un timp am fost foarte afectat de faptul că eram scund. La orele de sport, la duş, sau la vestiar eşti expus privirilor celorlalţi şi poate de aceea această perioadă mi s-a părut cea mai sensibilă." **Dr. Dobson:** „Ai dreptate."
Darrell: „îmi amintesc că mă temeam cel mai mult de orele de educaţie fizică, cu toate că erau cele mai uşoare. îmi place să joc baschet şi să practic alte sporturi, dar atunci eram necăjit din pricina corpului meu şi nu doream ca ceilalţi să-1 vadă. Fiecare a avut sentimente asemănătoare, de aceea orele de educaţie fizică provoacă probleme atât de mari."
Dr. Dobson: „Darrell, afirmaţiile tale dovedesc o mare putere de pătrundere. într-adevăr, orele de sport *cauzează* probleme celor de această vârstă. Cei care încă nu s-au maturizat sunt foarte sensibili în ceea ce priveşte trupul lor de copil, mai ales dacă ceilalţi arată deja ca nişte bărbaţi. Acest lucru provoacă o îngrijorare *enormă,* mai ales copilului care este tachinat de prietenii lui. Am întâlnit elevi care mi-au spus: 'Exmatriculaţi-mă, pedepsiţi-mă, trimiteţi-mă în Siberia, sau aruncaţi-mă în închisoare, dar nu mă mai duc la duş după orele de educaţie fizică!' Le înţeleg sentimentele." **Gaylene:** „Când am atlat că trebuie să mă dezbrac şi să fac duş după orele de sport, am devenit foarte încordată şi

îngrijorată. Am încercat orice truc pe care mi l-am imaginat. Mă prefăceam bolnavă cu o seară înainte. Am încercat orice, dar degeaba; mama mă trimitea la şcoală. Toate fetele se comportau la fel şi era hazliu pentru că prosoapele pe care le primeam nu erau suficient de mari pentru a ne acoperi tot trupul. (Râsete.) Trebuia să ne ştergem cu prosoapele, dar noi ne învăluiam în ele şi încercam să ne dezbrăcăm şi să ne îmbrăcăm cu ele în jurul nostru. Nu doream ca cineva să vadă cum arătăm. Oh! A fost îngrozitor!"

Dr. Dobson: „Toţi au trecut prin aşa ceva."

Gaylene: „Toţi s-au simţit stânjeniţi şi ruşinaţi."

Dr. Dobson: „Şi voi, ceilalţi aţi trecut prin experienţe asemănătoare?"

Ceslie: „Eu mă îmbrăcam în sala de duş!" (Râsete.) Dr. Dobson: „Vedeţi, toţi suntem în aceeaşi barcă. Page, ai avut probleme asemănătoare?" Page: „Da, am trecut şi eu prin aşa ceva."

Dr. Dobson: „Aceste probleme îi afectează în special pe cei care au deja complexe de inferioritate. Problema este foarte frecventă." Page: „Un alt lucru care îi deranjează foarte mult pe băieţi este lipsa lor de forţă. Mulţi dintre ei se cred nişte 'duri,' şi noi cei mai slabi, suntem ţinta glumelor lor. Nu sunt cel mai puternic copil din lume. De aceea m-am străduit să-mi dezvolt forţa fizică, ca să pot face şi eu parte din grupul celor puternici. Cred că acesta a fost motivul care a generat complexele mele de inferioritate." Dr. Dobson: „înainte de adolescenţă,

înainte ca procesul de creştere să se deruleze, muşchii voştri sunt ai unui copil. Vor creşte în forţă şi vor deveni asemenea muşchilor unui bărbat pe măsură ce procesul creşterii avansează. De aceea, băiatul care se maturizează mai târziu este mai slab. Lucrul acesta îi creează dificultăţi pentru că prietenii Iui joacă fotbal şi alte sporturi, la care este nevoie de forţă. Forţa fizică este foarte importantă pentru adolescenţi şi cei care se dezvoltă mai târziu se simt o vreme mai slabi. Aceasta poate produce sentimentele despre care vorbea Page."

Gaylene: „Mai există ceva care m-a deranjat. De obicei, orele de educaţie fizică se fac separat, băieţi şi fete, dar uneori se ţin în acelaşi loc. Atunci te sperii de-a binelea. De o parte sunt băieţii îmbrăcaţi în echipament sportiv, de cealaltă parte fetele în aceeaşi ţinută. Noi jucăm volei, ei baschet. Tensiunea este foarte mare! încerci să dai tot ce poţi, dar eu nu sunt o jucătoare bună de volei, sunt scundă (râsete) şi, bineînţeles, nimeni nu vrea să se facă de ruşine. Fetele încearcă să-i impresioneze pe băieţi şi băieţii pe fete. Sunt momente încordate."

Darrell: „Când fetele şi băieţii se află pe acelaşi teren de sport, 'durii' folosesc acest timp în avantajul lor. Când jucam tenis, ei obişnuiau să se furişeze pe la spate ca să te loveşti de ei şi să cazi (râsete). Atunci te apostrofau pentru neatenţie şi te ajutau să te ridici, îmi era foarte frică să nu păţesc şi eu aşa ceva. Credeam că în asemenea situaţie nu mai puteam apărea în faţa colegilor. Astfel, jumătate din timp jucam tenis, iar în cealaltă jumătate priveam peste

umăr. Rezultatul a fost că jucam prost. Trebuie să fii atent, să te păzeşti să nu ajungi într-o situaţie vulnerabilă. Niciodată nu faci prea mult pentru a evita să fii umilit. Totuşi, uneori reuşeşti." Page: „Când eşti cu o fată eşti cel mai vulnerabil, dacă cineva vrea să se răzbune pe tine spunând lucruri urâte despre tine sau familia ta. Te simţi groaznic."
Dr. Dobson: „Deci părerea voastră este că trebuie să fii foarte prudent când eşti cu cineva de sex opus. Când fetele sunt împreună cu băieţii şi băieţii cu fetele, sunt cei mai vulnerabili. Este de înţeles.
îl invit acum pe domnul John Still să ni se alăture. Şi el este în echipa care înregistrează discuţia noastră şi i-a plăcut atât de mult încât abia s-a abţinut să nu vină în mijlocul nostru până acum. De ce nu? John, eşti binevenit." John: „Mulţumesc."
Dr. Dobson: „Până acum te-ai aflat la câţiva metri distanţă de noi şi cred că vrei să ne spui ceva despre complexele de inferioritate." John: „Vreau să spun că mulţi dintre noi suntem foarte sensibili la felul în care arătăm. Ne întrebăm: 'Nu sunt prea gras?' sau 'Nu sunt prea slab?' Şi eu am avut aceste probleme pentru că nu m-am considerat prea chipeş. îi vedeam pe alţii mult mai atrăgători decât mine şi doream să fiu asemenea lor. De exemplu, întotdeauna mi-am dorit să am păr negru şi n-am fost niciodată satisfăcut de cum arătam. Dar am învăţat că Dumnezeu ne-a creat pe fiecare aşa cum suntem, pentru un scop, şi El nu comite greşeli. Am întâlnit oameni care cunoşteau acest principiu şi refuzau

să se lase deranjaţi de imperfecţiunile lor. De exemplu, cunosc o fată care mergea cu ajutorul cârjelor. Avea picioare prea subţiri ca să se poată sprijini pe ele. Cu toate acestea, fata era una dintre cele mai frumoase fiinţe din câte am cunoscut. Aducea glorie lui Dumnezeu. îi întărea pe ceilalţi şi-i făcea fericiţi. în schimb, acest lucru o făcea fericită şi pe ea. Este un lucru cu adevărat minunat. Dar mulţi oameni sunt atât de preocupaţi de modul cum arată, încât nu reuşesc să înţeleagă cum îi poate folosi Dumnezeu aşa cum sunt. Dumnezeu are un scop pentru fiecare dintre noi şi este datoria noastră să-1 descoperim şi să-1 împlinim."
Dr. Dobson: „Acesta este secretul încrederii în sine, John. Cu toate acestea, mici imperfecţiuni îi determină pe unii să se retragă în colţul lor, să stea tăcuţi şi să nu-şi folosească talentul dat de Dumnezeu."

John: „Se poate întâmpla şi aceasta. Este ciudat. Niciodată n-am crezut că am calităţi de conducător, dar în liceu această înclinaţie a ieşit la iveală. Cineva m-a rugat să mă implic într-o activitate şi am spus da. Astfel am ajuns editorul revistei liceului şi m-am implicat în multe alte activităţi. A trebuit să îmi asum curajul să fac primul pas."
Dr. Dobson: „Pe măsură ce încrederea în tine însuţi a crescut, s-a dezvoltat şi capacitatea ta. Acesta este un principiu pe care doresc să şi-1 însuşească toţi adolescenţii. Crezi că nu ai nici o calitate, nici un talent, dar problema esenţială este lipsa *încrederii.* Vreau să vă

povestesc unul dintre cele mai neplăcute episoade din viaţa mea. Eram într-o tabără creştină şi mi s-a cerut să depun mărturia mea personală despre Dumnezeu. Intenţionasem să vorbesc doar cinci minute, aşa încât am memorizat câteva fraze stereotipe. Dar cel care a vorbit înaintea mea a depus o mărturie personală timp de treizeci de minute tară pauză. Cuvintele sale erau foarte bine alese şi, pe măsură ce vorbea, deveneam tot mai speriat. Ştiam că nu am prea multe de spus. Când am păşit în faţa auditoriului şi am privit la cei din jurul meu, de aceeaşi vârstă ca mine, mintea mea 'a plecat să servească prânzul.' Stăteam înaintea lor incapabil să scot vreun cuvânt. Ceilalţi păstrau o tăcere îngheţată şi-mi priveau faţa roşie, încercând cu disperare să 'pescuiesc' ceva de spus, am trăit unul dintre cele mai descurajante momente ale vieţii mele. Astăzi vorbesc pretutindeni în Statele Unite şi primesc mai multe invitaţii decât pot onora. Diferenţa dintre primul meu dezastru şi succesul de acum este *încrederea.*"

John: „Acea experienţă v-a determinat să reuşiţi data viitoare, nu-i aşa?"

Dr. Dobson: „Aşa este, dar mi-au trebuit cinci ani pentru a rezolva această problemă. N-am crezut că sunt capabil să vorbesc în public. Credeam că trebuie să fiu o vedetă de televiziune pentru a face aceasta. Când profesorul care se ocupa de micul teatru al şcolii mă chema să joc pe scenă, mă ascundeam într-un colţ datorită timidităţii şi lipsei mele de încredere. în cele din urmă, am încercat o dată. A fost foarte greu prima oară dar, treptat, am început să am încredere în

mine. Acum îmi este foarte uşor." **John:** „Fundamental, toţi suntem la fel. în meseria mea întâlnesc mulţi oameni celebri şi importanţi, dar nu sunt decât oameni obişnuiţi, ca noi."
Dr. Dobson: „Să presupunem că-ţi lipseşte încrederea în tine însuţi. Cum începi să ţi-o clădeşti? Ai vreo sugestie?"
O discuţie sinceră cu adolescenţii
123
John: „Oricine este capabil de ceva. Poate tu poţi săpa cea mai adâncă groapă în grădina ta. (Nu vă sugerez să faceţi ceva distructiv sau negativ.) Fiecare are talente ascunse, care trebuie descoperite şi cultivate. Sora mea şi-a dat seama că poate desena şi a perseverat, iar acum aceasta este meseria ei. Nu cred că ea s-a născut artistă, dar şi-a dezvoltat talentul. Cealaltă soră a mea este o foarte bună gimnastă."
Dr. Dobson: „Cred în valabilitatea principiului pe care 1-a afirmat John. Dacă te simţi inferior şi^ incapabil, începe să cauţi în fiinţa ta calităţile şi talentele ascunse. încearcă să-ţi identifici punctele forte, pasiunile şi apoi foloseşte-ţi toate resursele pentru a le dezvolta. în curând vei avea o părere mai bună despre tine." **Page:** „Ce se întâmplă dacă încerci ceva complet nou şi dai greş? Ceilalţi vor râde de tine. Nu te afli într-o situaţie mai dificilă ca la început?"
John: „Nu neapărat, pentru că nu contează prea mult opinia altora. Faptul că ai avut curajul să încerci ceva ce nu stăpâneai prea bine spune multe despre tine, despre ce fel de om eşti." **Page:** „Da, dar uneori părinţii ne

îndeamnă să ne apucăm de ceva cu totul neobişnuit pentru noi şi nu ne descurcăm. Atunci te simţi descurajat. N-ar trebui să te oblige să faci ceva ce crezi că nu este bine pentru tine."
Dr. Dobson: „Ai dreptate, Page, dar priveşte şi din alt punct de vedere. Copilul care face primul pas se poticneşte şi cade, înainte să înveţe să meargă. Niciodată n-ar fi învăţat să meargă dacă n-ar fi căzut de prima dată. Frica de eşec ne ţine pe loc. Rămâi blocat în imobilismul tău pentru că te temi să-ţi asumi riscuri. Cu puţină încredere în tine însuţi, vei reuşi ceva de care vei fi mândru. Aceasta urmăresc părinţii voştri şi speră să realizaţi ce v-aţi propus. Ceslie, ce părere ai?"
Ceslie: „Unul dintre lucrurile cele mai grele pentru mine este să mă prezint în faţa altor oameni şi să cânt, sau să spun ceva. Cu un an în urmă, m-am înscris în clubul şcolii (unde se alcătuiesc echipele pentru diferite sporturi, dar se fac şi alte activităţi). Este o mare onoare să faci parte din club. Mulţi încearcă, dar nu toţi reuşesc. Trebuie să fii selecţionat. Prima dată când am fost la un test de selecţionare, am crezut că mă voi face de ruşine. Dar orice devine mai uşor dacă îl practici cu toată convingerea şi suficient de des, aşa cum a spus Gaylene. Aşa s-a întâmplat şi cu mine: am fost admisă în club. Seara trecută am avut ultimul antrenament şi n-am fost deloc

speriată pe teren. Dar, cu un an în urmă, am crezut că leşin pe teren. Practica m-a ajutat foarte mult."

Dr. Dobson: „Ţi-a mărit încrederea în tine însăţi, nu-i aşa?" **Ceslie:** „Exact."
Dr. Dobson: „Te va ajuta succesul acesta să faci şi altceva?" **Ceslie:** „Da, cred că da."
Dr. Dobson: „Pentru că te-ai confruntat deja cu frica?"
Ceslie: „Oh, da."
Dr. Dobson: „Dacă ţi-ai fi urmat primul impuls, ai fi fugit de la antrenament, nu-i aşa?" **Ceslie:** „Bineînţeles."
Dr. Dobson: „Cunosc un mare atlet care a câştigat trei medalii de aur la olimpiadă. El a spus că, înaintea fiecărei curse, îi vine să fugă afară din stadion. De asemenea, mi s-a spus despre un faimos jucător de baschet că, pe vremea când juca la colegiu, vomita înaintea fiecărui meci. Această tensiune imensă, această teamă paralizantă te poate ţine acasă plângând de neputinţă în loc să-ţi valorifici talentele pe care ţi le-a dat Dumnezeu.
Darrell, nu vreau să te pun într-o situaţie incomodă, dar ai vrea
să ne spui, în încheiere, ce înseamnă Isus Cristos pentru tine?"
Darrell: „Ştiu un cântec creştin care include următoarea idee: orice
aş face eu, voi da greş cu siguranţă dacă nu voi lucra împreună cu
Dumnezeu. Cred că este adevărat. Isus Cristos este întotdeauna
aproape de mine, ca să mă ajute, să îmi dea încredere, să-mi fie

prieten. Desigur, El aşteaptă ca şi eu să-mi fac partea mea, să-mi
dezvolt deprinderile cu care m-a înzestrat şi să folosesc ocaziile pe
care mi le scoate în cale. Aceasta are legătură cu cele discutate în
această seară. Este responsabilitatea noastră să aplicăm principiile ce
ne-au fost sugerate, dar, chiar dacă facem tot ce trebuie, tot nu ne
putem descurca singuri. Vorbind despre mine însumi, eu depind de
colaborarea cu Dumnezeu. El este întotdeauna prezent să mă
sprijinească, mai ales când trec prin dificultăţi. Pe lângă prietenii
care mă ajută, îl am mereu pe Isus Cristos care lucrează în mine.
Aceasta înseamnă El pentru mine."
Dr. Dobson: „Ai vorbit foarte frumos şi există un verset din Biblie care se potriveşte foarte bine cuvintelor tale: 'Dacă nu zideşte Domnul o casă, degeaba lucrează cei ce o zidesc' Aceasta înseamnă că-ţi poţi construi propriul imperiu, poţi deveni o autoritate în domeniul tău şi poţi câştiga averi fabuloase, dar, dacă Dumnezeu nu face parte din toate acestea, ai muncit în zadar. Dumnezeu vrea să

recunoaştem: 'Doamne, nu posed multe, dar viaţa mea

este a Ta. Te rog să o ţii în mâinile Tale şi să o binecuvintezi.'" **Ceslie:** „Acest adevăr m-a ajutat mult şi pe mine de-a lungul anilor. Ştiu că Domnul mă acceptă aşa cum sunt pentru că El m-a creat aşa. Nu trebuie să mă îngrijoreze înfăţişarea mea, sau cum vorbesc în public. Domnul mă cunoaşte şi viaţa mea este în mâinile Lui." **Dr. Dobson:** „Nu este extraordinar acest lucru? Acceptarea lui Dumnezeu este *necondiţionată*^. Chiar dacă nu sunt admirat de lume, chiar dacă nu sunt frumos, sau inteligent, chiar dacă nu posed averi considerabile, chiar dacă nu am performanţe sportive, chiar dacă am dat greş în ceea ce mi-am propus, chiar dacă i-am dezamăgit pe alţi oameni, totuşi, sunt la fel de valoros în ochii lui Dumnezeu. Page, crezi că este adevărat? Este Isus o realitate pentru tine?" **Page:** „Da, este. Dar au existat momente când m-am îndepărtat de Domnul şi de biserică şi vă pot mărturisi acum că, fără prezenţa lui Cristos în mine, aş fi cu totul altfel. Dar, când Cristos îţi controlează viaţa, este ca şi cum ai avea un prieten care te ajută oricând." **Dr. Dobson:** „Gaylene, ne-ai putea spune, în concluzie, dacă procesul creşterii a fost interesant, sau a fost dificil şi dureros?" Gaylene: „Şi un aspect şi altul sunt adevărate. A fost interesant şi plăcut, dar uneori credeam că n-o să supravieţuiesc. Privind în urmă, însă, cred că mi-aş dori să am din nou doisprezece ani pentru a o lua de la capăt. Aş face altfel o mulţime de lucruri." **Dr. Dobson:** „Probabil că este o concluzie adecvată pentru încheierea discuţiei noastre. Vreau să vă mulţumesc pentru că aţi venit şi aţi fost atât de sinceri în împărtăşirea

sentimentelor voastre. Sper ca discuţia noastră să fie utilă tuturor celor ce ne-au urmărit. Poate că îi va ajuta pe mulţi să evite capcanele şi pericolele ce urmează şi să se bucure de binecuvântările oferite de viaţă. Vă mulţumesc din nou."

Cred că am epuizat subiectele pe care trebuie să le cunoşti relativ la problematica adolescenţei. Am vorbit despre complexul de inferioritate, despre conformism, pubertate, dragoste romantică, emoţii şi altele. Tot ce-mi mai rămâne de făcut este să-ţi ofer încă câteva sugestii pentru a putea face faţă presiunilor despre care am vorbit.

Ziua de astăzi nu durează o eternitate

în primul rând, există tendinţa ca adolescenţii să creadă că prezentul este veşnic că situaţiile actuale nu se vor schimba niciodată că problemele cu care se confruntă vor continua tot restul vieţii. De exemplu, mulţi adolescenţi, care se simt inferiori şi nepopulari printre colegi, au tendinţa să creadă că toată viaţa lor vor fi respinşi şi neiubiţi. Nu-şi pot imagina o situaţie diferită de cea pe care o au la şcoală în fiecare zi. Dar realitatea este că anii adolescenţei zboară repede şi foarte curând vor rămâne doar o amintire ştearsă. Prietenii (şi adversarii) tăi vor absolvi în curând şcoala şi se vor duce pe drumul lor. Nici o putere de pe pământ nu va readuce lucrurile la starea lor de acum. Mica societate a şcolii tale se va destrăma ca un abur şi niciodată nu se va mai reface.

Deci, dacă ai motive să fii nefericit în timpul adolescenţei, mai rezistă puţin, lucrurile se vor schimba nu peste mult timp. Acest fapt este o realitate sigură a vieţii şi, dacă o înţelegi, îţi va fi mai uşor să treci prin dificultăţile prezentului. *Ziua de mâine va fi diferită.*

Normalitatea se va reîntoarce

Este un alt mesaj încurajator pe care vreau să ţi—l transmit. Prin aceasta vreau să spun că vei intra într-o lume agitată, întoarsă cu susul în jos, care îţi va cere mult şi te va întâmpina cu provocări continue. Când treci prin greutăţile acestor ani frământaţi, când vrei să te împrieteneşti cu o fată şi eşti refuzat, când nu eşti invitat la o întâlnire cu toţi cei care se bucură de popularitate, când părinţii nu îţi mai dau pace cu insistenţele lor, când coşurile şi punctele negre îţi invadează faţa ca o armată de insecte, când te întrebi dacă Dumnezeu există cu adevărat şi este interesat de soarta ta, când eşti tentat să cedezi, te rog aminteşte-ţi cuvintele mele: „normalitatea se va reîntoarce."

Tot aşa cum am prevăzut multe din experienţele adolescenţei, pot prevedea şi realitatea că stresul acestor momente va trece. într-un fel, adolescenţa este ca un tunel care are un început şi un sfârşit cunoscut. Atâta timp cât rămâi pe drum şi-ţi conduci maşina vieţii tot înainte, te poţi aştepta să ajungi la capătul celălalt. Tot astfel, luptele şi frământările prin care treci acum vor dispărea în curând şi vor fi înlocuite de presiunile vieţii de adult. Aşa e viaţa.

Prietenul tău cel mai bun

Ultimul sfat (dar cel mai important) pe care ţi-1 dau este să rămâi prieten cu Isus Cristos, în timpul acestor ani. El te iubeşte şi îţi înţelege toate nevoile şi dorinţele. Va fi alături de tine în zilele cele mai strălucitoare şi în nopţile cele mai întunecate. Când te vei confrunta cu aspectele fundamentale ale vieţii (alegerea unui partener, a unei profesii etc), El îţi va călăuzi paşii. Proverbe 3:6 spune: „Recunoaşte-L în toate căile tale şi El îţi va netezi cărările." Ce promisiune încurajatoare! Vreau să vă mulţumesc pentru că aţi făcut această călătorie prin adolescenţă alături de mine. Chiar dacă nu ne-am întâlnit niciodată, cred că această carte ne-a permis să ne împrietenim. Am convingerea că Dumnezeu va binecuvânta viaţa voastră.

Dr. ***James Dobson***

Dr. James Dobson este fondatorul şi preşedintele organizaţiei **FOCUS ON THE FAMILY,** organizaţie care transmite zilnic programe dedicate menţinerii valorilor tradiţionale ale familiei, prin peste 1300 de staţii radio.

El a fost membru al comitetelor de consilieri ai preşedintelui şi ai procurorului general al S.U.A. şi este autor al mai multor cărţi de succes, printre care: *The New Dare to Discipline, The Strong Willed Child, Parenting is notfor Cowards,* şi, de curând apărute în limba română: ***Creşterea Copiilor, Armonia în Familie şi Căsătoria: împlinire sau frustrare?***

Este mai uşor să previi decât să vindeci!

Ce spuneţi unui adolescent care stă înaintea celor mai tumultuoşi ani ai vieţii sale? Dr. James Dobson, unul

dintre cei mai renumiţi psihologi americani, vorbeşte sincer şi direct adolescenţilor despre problemele lor cele mai delicate:
Sentimentul de inferioritate - *cum să-l eviţi şi cum să-ţi dezvolţi încrederea în sine.*
Conformismul - *cum să rezişti la presiunea grupului şi despre pericolele drogurilor şi alcoolismului.*
Pubertatea - *să înţelegi schimbările din organismul tău şi dezvoltarea sexuală.*
Dragostea romantică - *cele zece concepţii eronate despre dragostea romantică.*
Identitatea - *ce înseamnă o decizie matură, sentimentele, biruinţa asupra descurajării, cum şi când să foloseşti independenţa.*
Profunzimea ideilor, implicarea în aceste probleme şi sinceritatea desăvârşită a autorului vă vor câştiga încrederea, iar lectura acestei cărţi va fi un ajutor extraordinar pentru oricine priveşte cu interes spre această fascinantă vârstă a adolescenţei.
Timişoara **ROMÂNIA**